العلاج الطبيعي

إعداد

الشيماء محمد العبسي

دار العلم والإيمان

للنشر والتوزيع

615.82

ا .

الشيماء محمد العبسي ،.

العلاج الطبيعي / الشيماء محمد العبسي .- ط1.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

160 ص ؛ 17.5 × 24.5سم .

تدمك : 978 – 977 – 308 – 581 – 0

1. علاج طبيعي

أ - العنوان.

رقم الإيداع :11110.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

E-mail: elelm_aleman@yahoo.com

elelm_aleman2016@hotmail.com

2018

الفهرس

ما هو العلاج الطبيعي ؟

هو أحد التخصصات الطبية عرف مبكراً بأنه تشخيص وعلاج العجز والمرض بالوسائل الطبيعية وهناك التعريف الحديث المأخوذ عن الدكتورة : ثيلما هولمز أستاذ مشارك في المناهج الدراسية للعلاج الطبيعي بجامعة فلوريدا وهو : أن العلاج الطبيعي هو فن وعلم يسهم في تطوير الصحة ومنع المرض من خلال فهم حركة الجسم وهو يعمل على تصحيح وتخفيف آثار المرض والإصابة وتشتمل الوسائل على التقييم والعلاج للمرضى والإدارة والإشراف لخدمات العلاج الطبيعي والعاملين به ومشاورة الأنظمة الصحية الأخرى وإعداد السجلات والتقارير والمشاركة في التخطيط للمجتمع والمشروعات والخطط المستقبلية وتقييم البرامج التعليمية.

ولكي يقدم أخصائي العلاج الطبيعي الخدمة الكاملة والرعاية السليمة العلمية للمرضى فانه يجب أن يعمل على أسس وبمستوى تفاهم قوي مع الأطباء وأخصائيو العلاج بالعمل والخدمة الاجتماعية.

الحاجة إلى العلاج الطبيعي:-

تتزايد الحاجة إلى العلاج الطبيعي في مجالات الصحة المختلفة بشكل مطرد يربو بكثير على ما يمكن توفيره من عاملين مؤهلين في هذا المجال والعوامل كثيرة نذكر من بعضها ما يلي : -

التقدم السريع في المعرفة الطبية وفي تطبيق العلاج الطبيعي في منع وعلاج الحالات المتزايدة والمتنوعة .

زيادة المعرفة بمشاكل الأمراض المزمنة والإعاقات الجسدية والعقلية والتي نتج عنها امتداد سريع في برامج الرعاية الصحية مشتملة على التأهيل لكل الفئات العمرية.

تطوير برامج العلاج الطبيعي على المستوى المحلي والدولي في الأقسام الصحية كنتيجة لتحديث أنظمة الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم.

الدراية المتزايدة وفهم أن العناية بالمرضى المزمنين تتطلب طرق محددة وتخصصية تأخذ في الحسبان الأوجه النفسية والاجتماعية والتعليمية والمهنية للحالة الطبية .

زيادة احتياجات البرامج التعليمية وطلبها للخدمات الاستشارية والتعليمية لأخصائي العلاج .

إذا العلاج الطبيعي جزء متكامل مع برنامج العناية الصحية والطبية وهو يلعب دور حيوي في المحافظة على صحة الفرد والمجتمع ويساهم أخصائي والعلاج الطبيعي من خلال أنشطتهم المهنية في منع وتقويم العجز وحالات الإعاقة الشديدة وفي الصحة العامة يؤدي أخصائيو العلاج الطبيعي واجبات تشتمل على تخطيط وتنظيم وتقييم وتوضيح وتنسيق وتطبيق برامج العلاج الطبيعي ومشاورة

ونصح العاملين بالمهن والمنظمات الأخرى المساهمة في تطوير المفهوم الاجتماعي للدراسات الصحية والقيام بهذه الدراسات من أجل المجتمع...

والعلاج الطبيعي يدخل في علاج كثير من الأمراض العضوية ويدخل في علاج تخصصات عديدة في جسم الإنسان وسوف نتناول كل منها على حدة وبالتفصيل وهي كالآتي:-

صحة العلاج الطبيعي.

العلاج بالإبر الصينية.

بلغ العلاج بالإبر الصينية من الدقة والقدرة علي التخدير الكلي للمريض وإجراء عملية قلب مفتوح لتغيير صمام شرياني . ويظل المريض أثناء إجرائها يقظا ومنتبها لما يدور من حوله. وقد يستغرق تغيير الصمام نصف ساعة ولا يحس المريض حتى بالخياطة أو نشر عظمة الصدر. وتبدو عليه الابتسامة. والعلاج بالإبر الصينية غير مؤلم ويشبه لدغة البعوضة . وحاليا يعالج الربو والإدمان للمخدرات أو الخمور أو التحكم في شدة الألم . وعدد جلساته حسب حالة .ويعتمد العلاج بالوخز بالإبر الصينية علي نظرية قوة تشي (qi) التي تنشط الحياة لأن بدون قوة (تشي) لا توجد حياة لأن هذه القوة تتدفق في أجسامنا .حتى في الطبيعة ...

فإن وجودها يقوي الرياح وتدفق الماء .وتتكون من قوتين متضادتين هما قوة البرد وقوة الرطوبة اللتين يظهران في أجسامنا مع قوة الحياة التي يصاحبها الحرارة والجفاف. وهذه القوة تنطلق في أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية يطلق عليها دوائر الخطوط الطولية التي تعبر الجسم عبر 14ممرا طوليا وتتجمع هذه الممرات في الأعضاء الداخلية .وأي انغلاق بها في أي جزء من الجسم يسبب عدم التوازن الذي يولد المرض. لهذا الوخز بالإبر الصينية فوق النقاط علي سطح هذه الممرات الطولية يثير عودة تدفق قوة (تشي)في هذه الخطوط وهذه النظرية الصينية تعد نظرة فلسفية ليس لها أي سند علمي حتى الآن. ولا يمكن قياس قوة تشي .وإذا كان الوخز بالإبر الصينية يعمل فعلا ... فهذا مرده إلي تأثير الإبر ذاتها التي تساعد علي إفراز المورفينات (اندورفينات) والكورتيزونات الطبيعية بالجسم والتي تعالج الالتهابات العصبية والجسدية والعضوية . وهذا ما يجعل لها شواهد علاجية في الطب التقليدي ولاسيما وأنها بلا أثار جانبية كالأدوية والجراحة.

كيفية تنظيم عملية المشي:-

يجرب الباحثون الآن تقنية جديدة لتميز الأعصاب الموجودة في الحبل الشوكي ، التي تتحكم في الخطوات المتتابعة يمينا ويسارا خلال عملية المشي . وقد توصل الباحثون إلى نتائج جعلتهم على بعد خطوات من الفهم الكامل للدائرة العصبية التي تنسق حركات المشي ، والتي ستكون مهمة جداً في تطوير علاجات جديدة لمرضى الشلل .

طبقا لما يقوم به الباحثين ، فأن استعمال هذه التقنية الجينية سيزيدمن معرفتنا عن شبكات الأعصاب المتخصصة في الحبل الشوكي ، وبالتاليمن معرفتنا للدائرة العصبية المسئولة عن الحركة في الحبل الشوكي . بالإضافة إلى أن الفهم الجيد لهذا الموضوع سيكون له دور حاسم في تطوير خطط جديدة لإعادة الوظائف الحركية التي تتعطل بسبب الشلل نتيجة أذى أو مرض في الحبل الشوكي.

يعمل الباحثون على تعريف هذه الأعصاب وبالتالي إيجاد تطبيقات يمكن أن تكون مفيدة في تعريف الدائرة الداخلية في الحبل الشوكي ، المسئولة عن العلميات الأخرى مثل عملية التنفس ، بالإضافة إلى حركات لا إرادية أخربلا تدخل ضمن مجال عمل الدماغ .

نشر فريق البحث بقيادة مارتن د كولدنغ من معهد سالك للدراسات الإحيائية ، وثوماس أم شيسيل من جامعة كولومبيا ، بحث في مجلة أعصاب. (Neuron) ، يهدف هذا البحث حسب قول كولدنغ : " إلى تعريف الأعصاب التي تدخل في دائرة تدعى " محرك النموذج المركزي(Central pattern generators) ، والتي تولد إشارات الحركة المتناسقة يسار – يمين والتي تجعل المشي ممكنا " ، ثم يكمل قوله : " بالطبع فأن لدى الناس معرفة بأن الأعصاب المحركة الموجودة في هذه الدائرة تؤدي إلى عمل العضلات ، لكن لا أحد يعلم ما هي الأعصاب الداخلية الموجودة ضمن الأعصاب الحركية، والمسئولة عن تنظيم عملية المشي المنسقة". ثم يضيف : " الدراسات التشريحية السابقة لم تزود بأي جزيئات أو وظائف مهمة يمكن أن تعمل على تميز هذه الأعصاب الداخلية . "

في دراسات سابقة، شاركت فيها الساندرا بيراني من مختبر شيسيل، ذكرت أن مجموعة عملية من الأعصاب الداخلية ، تدعى الأعصاب الداخلية في أو(VO) ، تحتاج إلى مفتاح جيني يدعى دي بي اكس واحد(Dbx1)، ليطور فعالية هذه الأعصاب . مثل هذه المفاتيح الجينية ، التي تدعى أيضا بعوامل النسخ (Transcription Factors)، تتحكم في فعالية مجموعة من الجينات خلال فترة تكوينها وتخصصها في الجنين.

كذلك لاحظت بيرني وزملائها الامتداد التشريحي لمثل هذه الأعصاب التي تحمل المفتاح الجيني دي بي اكس واحد (Dbx1) ، في الحبل الشوكي لفأر ، وتظهر هذه الأعصاب امتدادا في أحد جوانب الحبل الشوكي ، وفي الوقت نفسه تعبر إلى الجانب الآخر من الحبل الشوكي لترتبط بالأعصاب الحركية . علمت بيرني أن مثل لوحة الامتداد هذه تميز الدائرة التي تتحكم في فعالية المحرك الداخلي لعملية المشي يمين – يسار .

يحاول غولدنغ وزملاءه اكتشاف هل أن الأعصاب الداخلية مثل في أو(VO)، تشارك بشكل حقيقي في مولد النموذج المركزي المتحكم بتناغم المشي يمين ويسار؟ ذلك من خلال الدراسات الإلكتروفيزيولوجية Electrophysiological ، على الحبال الشوكية للفئران . وقد وجدوا ذلك ، فطالما الحبال الشوكية طبيعية فهي تظهر فعالية الكترونية مثالية من قبل الأعصاب الحركية بالنسبة لتناسق حركة المشي يمين – يسار . أما بالنسبة للفئران المحورة جينيا والتي فقدت المفتاح الجيني دي بي اكس واحد (Dbx1) فقد أظهرت حركات غير طبيعية عند التحفيز . هذا النموذج غير الطبيعي بالنسبة لحركاته سيكون صفة مميزة للمشي غير المنسق (ataxia) ، في حالة الفئران التي عانت من طفرة جينية في دي بي اكس واحد .

طبقاً لبحث كولدنغ وشيسيل ، فأن مناقشة مولد النموذج المركزي سيوفر نظام تصميمي قيم لفهم الآلية عمل الدائرة الداخلية للحبل الشوكي . يقول كولدنغ في هذا المجال : "

يوجد أنظمة قليلة نأمل بفهمنا لها أن نتعلم كيف أن مكونات الدائرة يمكنها توليد بعض مظاهر الحركة ، سيمكـننا ذلـك من الوصول إلى الفهـم الكامل لهذا النظام" .

يرى شيسيل أن هذه بداية لما يعرف بالحصاد الكبير لمعرفة جديدة من خلال استخدام هذا المجال . فهو يقول أن استعمال هذه التقنية الجينية سيميز في البداية الأعصاب الداخلية من نوع في أو (VO) فقط ، والتي ستمثل البداية لما سيتفرع من تقنيات ستعمل على تعريف مواد خاصة في الأعصاب الموجودة في الدماغ والحبل الشوكي. يكمل شيسيل فيقول:" نعتقد أن هناك درزن من المجموعات المختلفة من الأعصاب الداخلية ، التي لدى كل مجموعة منها هوية جينية مستقلة ، في مثل هذه القضية ، هناك واحدة من هذه المجموعات يمكنأن تصنع جزيئات تتدفق في سبيل إصلاح هذه الأعصاب ، وعادة تتضمن مثل هذه الإصلاحات مجموعات جزئية من الأعصاب المتخصصة غير الفعالة ، فمن خلال استعمال عوامل النسخ المميزة لتغير فعاليتها أو إدخال مواد لإخمادها ، أي جعلها غير فعالة ، أو حتى قتلها" . ثم يكمل : " مع تقنيات الإخماد هذه على سبيل المثال ، يمكنك تحليل التصرفات الحركية الداخلية عندما تكون هذه الأعصاب فعالة ، ثم مقارنتها من خلال جعل هذه الأعصاب خامدة ، غير فعالة ، وملاحظة التغييرات ، ثم إرجاع فـعاليتها مـرة أخرى" .

ربما تساعد هذه التقنيات التعريفية والإصلاحية ، العلماء على تطوير خطط طبية سريرية لإعادة تشغيل الحبل الشوكي . يقول شيسيل في هذا المجال : " جزء من مشكلة إعادة القدرة على الحركة عند المرضى المصابين بأذى في الحبل الشوكي هي في كيفية إعادة تأسيس الارتباط بين الدماغ والحبل الشوكي ، بالإضافةإلى جزء آخر من المهم جداً الوصول إليه وهو الفهم الكافي لأنظمة الحركة في الحبل الشوكي ، والذي يؤدي فهمه الجيد إلى إنجاز أو إخراج عملية إعادة تشغيل الوصلات بشكل صحيح لإنجاز الوظائف " . ثم يضيف : " تمثل هذه التقنية خطوة صغيرة باتجاه معرفة مفهوم التحكم في الأعصاب الداخلية للحبل الشوكي ، عندما ندرك هذا المفهوم ، سيكون لدينا الأساس في كيفية صيانة الحبل الشوكي المحطم من خلال إعادة تشغيل الأعصاب الداخلية وبالتالي إعادة الوظيفة الأساسية للحبل الشوكي".

ستمكن تقنيات التعريف الجيني الباحثين من التميز بين أنواع الأعصاب التي لديها تأثير في نماذج الحبال الشوكية المصابة عند حيوانات المختبر ، والمهمة في إعادة تشغيل وظائف الحبل الشوكي . يختتم شيسيل قوله : " ربما تمكننا هذه المعرفة من وضع خطط لاختيار أماكن للتركيز عليها في إعادة نمو بعض المركبات المركزية الأساسية في الحبل الشوكي المصاب ، وبالتالي نعطي اهتماما أقل إلى الخلايا الأقل أهمية"

ألام الرقبة:

تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة خاصة الجلوس الذي تكون فيه مضطرا لتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد مثل القراءة أو الكتابة أو مشاهدة التليفزيون. وإذا كان ذلك ضرورياً فاعتدل واسترح كل خمسة عشر دقيقة علي الأقل و تمشى قليلا وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة الموصوفة من الأخصائي .

حافظ علي وضع رأسك مستقيما أثناء الجلوس ويجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تمنع انحناء رقبتك عليها ويجب أن يكون المكتب قريباً منك.

يمكن وضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعد علي القراءة أو الكتابة بدون انحناء الرقبة حيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوي النظر .الوضع الأمثل للعمل على الكمبيوتر يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوي أنف الشخص الجالس أمامها وبوضع لوحة المفاتيح بحيث يكون الأكتاف في وضع معتدل (غير مرفوعين لأعلي) وبكون الكوع مثني تسعين درجة ويكون المعصم مسترخياً في وضع ثلاثون درجة.

تجنب وضع شاشة الكمبيوتر علي أحد جانبي المكتب حيث يجب أن يكون أمامك مباشرة و كذلك الحال بالنسبة لشاشة التلفزيون حيث لا يجب أن تكون في وضع يجعلك تلتفت إلى أحد الجانبين لوقت طويل بل إلى الأمام .

الوضع الطبيعي للرأس هو أن تكون علي استقامة واحدة مع العمود الفقري بمعني أنه عند النظر للشخص من الجانب تكون الأذن علي خط واحد مع الكتف فكلما زاد زحف الرقبة إلى الأمام من هذا الوضع زادت الضغوط علي فقرات وعضلات الرقبة. فكلما زحفت الرأس للأمام بمقدار بوصة واحدة (2.5 سم) معناه زيادة الضغوط علي فقرات الرقبة السفلي بمقدار وزن الرأس . لذا حافظعلي رأسك في وضع مستقيم دائماً .

تجنب وضع سماعة التليفون أو المحمول بين الكتف و الرأس لأن ذلك يؤدي إلى تحميل زائد على فقرات و أنسجة الرقبة.

التمرينات ينبوع الشباب:

العمر السني و العمر الحيوي Chronologic and biologic age يقيم عمر الإنسان حسب العمر الزمني وهو عمرنا بعدد السنين منذ الولادة والعمر الحيوي و هو يحسب بعدة عوامل مثل المحتوي المعدني للعظام وأقصي قدرة علي استهلاك الأكسجين و القوة العضلية و المرونة.

فمن الممكن أن يكون عمر الشخص 65عام بينما عمره الحيوي 55 عام حسب لياقته وحالته الصحية. والمحافظة علي برنامج منتظم لرفع اللياقة البدنية يؤدي إلى جعل عمرنا الحيوي يقل كثيراً عن العمر السني ويقول العالم كاسك في الدراسة التي أجراها عام 1993 أن الرجال الذين مارسوا برنامج منتظم لتمرينات قوة التحمل (كالمشي والسباحة وركوب الدراجات) كانوا قادرين علي منع من 9%- 15% من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية لأجسامهم وقوة تحملهم للتمرينات والإجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي. وقد وجد العالم ناكورما في بحث نشرته المجلة الأوربية للفسيولوجي التطبيقي أن الأشخاص اللذين أدوا التمرينات بانتظام كان عمرهم الحيوي أصغر من عمرهم السني ب 4.7 عام بناء علي 18 اختبار فسيولوجي أجري لهم و 5 اختبارات للياقة البدنية. لذا فانتظامنا في أداء التمرينات ورفع لياقتنا تجعلنا حيويا في سن أقل من سننا الحقيقي وتعطي الفرصة لصحة جيدة وعمر أطول (بإذن الله).

وتشير الأبحاث أن الشيخوخة لا تعوق القدرة على رفع قوة العضلات وزيادة حجمها فعندما تدرب مجموعة من المسنين (من 60-72 عام) لمدة 12 أسبوع لتقوية العضلات المسئولة عن ثنى وفرد الركبة فقد زادت قوة عضلات فرد الركبة بنسبة 107% و عضلات الثني بنسبة 22.7% وزاد حجم هذه العضلات بنسبة 30 % تقريبا .

وقد أثبتت الأشعة المقطعية للعضلات أن المسنين الذين يمارسون الرياضة المحتوى العضلي عندهم أكبر والمحتوى الذهني أقل والمسنين الذين لا يمارسون التمرينات المحتوي الذهني في جسمهم أكبر والعضلي أقل. وتؤدى التمرينات أيضاً إلي تحسين تغذية غضاريف المفاصل حيث تساعد الضغط والخلخلة الناتجة عن انقباض واسترخاء العضلات إلي دخول السوائل والمواد المغذية للغضاريف.

وتحسن التمرينات قدرة القلب على ضخ الدم والمرونة وسعة الرئتين التنفسية خاصة مع المواظبة علي تمرينات التنفس. وتزيد التمرينات أيضا من مناعة الجسم التي تقل تدريجيا مع تقدم السن .

ويجب أن يكون هناك برنامج لتنشيط المسن وتقليل أوقات الجلوس والرقود على السرير ويكون هذا التنشيط عن طريق تحفيز المريض معنويا على أداء ذلك والعلاج الجماعي الذي يزيد من حماسه واهتمامه ببرنامج التمرينات وبزيادة ثقته في نفسه. ويجب أن نبدأ التمرينات بفترة وجيزة 10- 15 دقيقة ثم تزداد تدريجياً وتبدأ بالتسخين الخفيف في البداية وتنتهي بالتبريد وهو التوقف التدريجي لشدة التمرين وليس التوقف المفاجئ. ويفضل أن تكون التمرينات يوميا لأن أغلب المسنين لن يستطيعوا أن يتدربوا إلا لفترة قصيرة .

ولهذا يجب أن يمتنع المسن عن التمرين في جو حار رطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وأن يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق حيث تقلل الشيخوخة من قدرة المسن على تحمل الحرارة سواء في الراحة أو أثناء التمرين مما قد يؤدى إلي زيادة الحرارة الداخلية للجسم . ويرجع السبب في هذا إلي أن الشيخوخة تؤدى إلي نقص إفراز الغدة العرقية وهذا بدوره يؤدى إلي عدم قدرة الجسم على أن يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر.

أسباب وعلاج التهاب أوتار اليد:

تعرف الأوتار بأنها أنسجة ليفية قوية تربط بين العضلات وبعضها ، حيث تقوم بتنظيم حركة هذه العضلات ، مع إعطائها المزيد من القوة والمتانة .. وتقوم أوتار اليد بربط عضلات الرسغ والساعد من جهة ، مع عضلات الأصابع وسلاميات اليد من الجهة الأخرى ، حيث تقوم هذه الأوتار بدور ثانوي في تحريك أصابع اليد، وحمايتها من أي صدمات عنيفة. ونتيجة للاستخدام المفرط لها، أو في حالة الإصابة بالالتهابات الروماتيزمية، أو حتى دون سبب ، قد تتعرض تلك الأوتار إلى الالتهاب و التورم ، مما يزيد من سمكها ، مسببة ألم شديد لا يمكن احتماله ، لدرجة يعجز فيها المصاب عن تحريك أصابع يده في بعض الأحيان.

وينحصر العلاج الأساسي لمثل هذه الحالات في الراحة ، والراحة هنا تهدف إلى منع الاستخدام المتواصل لليد ، مما يعطى الفرصة للأوتار أن تشفي وتلتئم ، حيث يقوم الجسم باستبدال الألياف المتضررة والمصابة بأخرى جديدة حديثة التكوين .. وسعياً إلى زيادة معدل الشفاء يوصى باستخدام جبيرة تصل من الكوع إلى أن تغطى أصابع اليد ، مع ضرورة الوضع في الاعتبار بألا تكون الجبيرة ضيقة ، حتى لا تسبب مزيدا من الألم والتورم.

كذلك ينبغي وضع كمادات الثلج على المناطق المصابة ، حيث يوصى بعمل تلك الكمادات الباردة دوريا كل 8 ساعات ، ولمدة ربع ساعة على الأقل .. مع استخدام بعض الأدوية المضادة للالتهاب مثل أقراص البروفين أو الباراسيتامول بمعدل قرص كل 8 ساعات ، أو عند اللزوم في حالة الشعور بآلام شديدة.

ويلاحظ أن تلك الإجراءات قد لا تجدي نفعا في بعض الحالات ، حيث يشكو المريض من تزايد الآلام بالرغم من كل ما تم عمله ، وفي مثل هذه الحالات يتم اللجوء إلى أدوية الكورتيزون ، حيث يقوم الطبيب بحقن الكورتيزون مباشرة في الوتر بمعدل حقنة أسبوعيا لمدة ثلاثة أسابيع.

وفي بعض الحالات قد يفضل الطبيب الخيار الجراحي ، حيث يقوم تحت تأثير التخدير الموضعي بإحداث شق سطحي لا يتجاوز الخمسة سنتيمترات بهدف الوصول إلى الوتر ، وقطع جزء صغير من الغلاف المحيط بالوتر ، بهدف تقليل الضغط الواقع عليه ، لتزول آلام الوتر بعد هذا الإجراء خلال ساعات فحسب.

وختاماً .. بعض التعافي والشفاء التام ينصح ببعض تمارين العلاج الطبيعي، المتمثلة في تمارين المد والإطالة البسيطة ، بهدف إعادة الحركة الطبيعية لأوتار اليد.

العلاج الطبيعي لـ الشلل الدماغي:

يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتقييم الحركة والتوازن ومن ثم التوصيةعلى التدريبات التي يحتاجها في كل مرحلة عمرية، واختيار الأجهزة المساعدة التي يحتاجها، وكلاهما يساعد الطفل على التكيف مع إعاقته، وإعطاءه الخبرة الحسية والحركية، ومن ثم بناء وتطوير الحركة للوصول إلى نوع أقرب للطبيعي من الحركة من خلال التدريب اليومي المدروس.

يساعد العلاج الطبيعي على تعلم أفضل الطرق للحركة والاتزانالجسمي، ومن ثم مساعدة الطفل على الوقوف والمشي الطبيعي أو باستخدام الأجهزة التعويضية المساعدة كالعكاز أو الكرسي المتحرك، وكذلك تدريب اليدين لاستخدامها في الأكل والشرب.

قد يستخدم المعالج الطبيعي مهارات قد تبدو بسيطة ، وأخرى قد تبدو مضحكة في نظر البعض، مثل الركض ورمي الكرة واستخدام العجلة، وتلك الأساليب الغرض منها زيادة المهارات الحركية وتقويتها من أجل الوصول إلى مهارات معينة وبالتدريج.

أساليب العلاج الطبيعي:

العلاج الطبيعي يتم بأساليب متعددة ، ولكنها ترتكز على أساسين مهمين:

الحركة الموجبة : وهو ما يقوم به الطفل نفسه.

الحركة السالبة : وهي الحركات التي يقوم بها المعالج لتحريك العضلات هذه النشاطات العضلية تؤدي إلى زيادة قوة العضلات ومن ثم زيادة القدرات الحركية، ومع كل زيادة في المهارات تزداد ثقة الطفل في نفسه كما يزيد تواصله مع المجتمع من حوله، لذلك يجب تشجيعه في كل نجاح يؤديه وعدم اليأس من فشل المحاولة، والكثير من الألعاب قد كيفت (تم تغييرها) ليقوم المعاقين بالمشاركة فيها . ويعتبر العلاج الطبيعي من الوسائل التي تساعد الطفل على استخدام عضلاته المعطلة، ويستخدم في ذلك العلاج بالحمامات المائية ، الكهرباء والتدليك ، التمرينات البدنية.

الأجهزة التعويضية:

هناك الكثير من الأجهزة التعويضية التي يوصي بها الطبيب المعالج كما المعالج الطبيعي والوظيفي حسب نوع الإعاقة الموجودة كما الاحتياج لها، بعضاً منها جاهز في الأسواق والبعض الآخر يحتاج إلى تصنيع خاص ليناسب حجم الطفل ، وقد تحتاج هذه الأجهزة إلى تغيير وتبديل بعد فترة من الزمن لنمو الطفل الجسمي وتغيير حالته وقدراته، والهدف من الأجهزة التعويضية هو مساعدة الطفل على التكيف مع أعاقته وتطوير الحركة ، كما منع التشوهات الجسمية، وهناك أجهزة أخرى تعويضية لمساعدة الطفل على التكيف في معاشه اليومي، ومن أمثلة هذه الأجهزة:

جبيرة للقدم.

أحذية خاصة.

عكاز بأنواعه للمساعدة على المشي.

كرسي خاص (للجلوس).

كرسي متحرك (عادي ، كهربي).

سرير كهربي.

مطرحة سرير خاصة (لمنع التقرحات السريرية) .

كأس خاص للشرب ذي قاعدة كبيرة.

ممسك خاص للملعقة والشوكة (لاستخدامها للأكل) .

مساعدات للسمع (سماعات).

نظارات.

دوالي الساقين:

هي حالة شائعة فهي العروق الزرقاء البارزة التي نراها تحت الجلد في الساق و تظهر صمامات الأوردة كالعقد في هذه العروق. و قد يشعر مريض دوالي الساقين بالإحساس بالألم في الساق و الثقل و يمكن أن يحدث بعض التورم في الكاحلو القدم بالإضافة إلى أن الدوالي تسئ للشكل الجمالي للساق.

و يجب ملاحظة أن الدوالي عرضة للزيادة مع مرور الوقت لذا يجب أن نعمل جاهدين على منع تطورها.

أسباب حدوث الدوالي:

تزيد فرصة حدوث الدوالي مع التقدم في السن حيث يحدث ضعف لجدران الأوردة نتيجة خلل في بعض البروتينيات الهامة المكونة له و هي بروتين الكولاجين (الذي يعطيها القوة) و بروتين الاليستين الذي يعطيها المرونة .

العامل الوراثي يزيد من فرصة حدوث الدوالي .

تحدث الدوالي في الأشخاص الذين يقفون لفترات طويلة أثناء اليوم وخاصة الذين يقفون بدون حركة و يعتبر السيدات من المعرضين بنسبة أكبر لدوالي الساقين (الضعف تقريباً)

أكثر من الرجال .السمنة من الأشياء التي تجعل الشخص عرضة لحدوث الدوالي .يمكن أن تحدث الدوالي أثناء الحمل نتيجة ضغط الرحم على أوعية الحوض .ارتداء الكورسيه (المشد) و الملابس الضيقة خاصة عند البطن و الحوض الذي يمكن أن يضغط على الأوعية الدموية بالحوض مؤديا إلي صعوبة صعود الدم من الساقين في اتجاه القلب مسببا الدوالي .و يمكن أن تحدث مع أورام البطن و الحوض التي تضغط على الأوعية .

كيف تحدث الدوالي:

صمامات الأوردة عبارة عن صمامات تسمح بمرور الدم في اتجاه واحد و هو رجوع الدم لأعلى في اتجاه القلب ثم تغلق لمنع رجوعه ثانية.

ضعف صمامات الأوردة و المسئولة عن منع رجوع الدم بعد صعوده يؤدي لزيادة الضغط في الجزء الذي يليه من الوريد مما يسبب شد و تمدد هذا الجزء مؤديا إلى الدوالي ، و هذا يسبب أيضا زيادة الضغط على الصمام الذي يليه للأسفل مما ينتج عنه ضعفه أيضا و هكذا. و بالتالي فعلى العضلات (المضخة العضلية) أن ترفع هذا العمود من الدم لأعلى بدلا من أن ترفعه من صمام للآخر مما يصعب ذلك.

منع الدوالي و علاجها:

مارس التمرينات باستمرار فهي تحافظ على النغمة العضلية لعضلات الساقين و بالتالي تحسن من وظيفة المضخة العضلية و هي ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب و منع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوء .و تساعد التمرينات أيضا على تحسين الدورة الدموية و تحميك من زيادة الوزن.

تناول طعام قليل الدهون و الملح والسكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي . حرك قدميك باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين وعمل التمرين) أو الوقوف الطويل فهذا يساعد على تحسين الدورة الدموية ومنع تراكمها في الساقين.امتنع عن التدخين فهو يرفع ضغط الدم و بالتالي يفاقم من سوء حالة الدوالي .حاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان .ينصح الجنود الذين يضطرون إلى الوقوف طويلا بأن يقبضوا عضلات السمانة ثم يرخوها و هذا يساعد على منع تراكم الدم بالساقينو يمكن لمرضي الدوالي أن يتبعوا هذه الفكرة الجيدة إذا اضطروا للوقوف ثابتين لفترة طويلة وخاصة في الجو الحار حيث تكون الأوعية متمددة أكثر .رفع الساق في وضع أفقي كلما أمكن ذلك أثناء اليوم.ارتداء الجورب الطبي المانع للدوالي و هو جورب ضاغط يمكن أن يكون تحت الركبة أو إلى الفخذ

و هو يضغط على الأوردة لمنع تراكم الدورة الدموية بها و يفضل أن ترتديه بمجرد القيام من النوم فبل النزول من السرير قبل أن يكون الدم قد تراكم في الأوردة و إذا لم ترتديه في هذا الوقت يمكنك أن ترتديه في أي وقت و لكن بعد أن ترقد على السرير رافعا ساقيكعلى الحائط أو على وسادات لدقائق لتساعد في رجوع الدم و عدم تراكمه في أوردة الساقين .

أدي تمرينات البطن و الذراعين بعد تمرينات الساقين كالمشي و الجري على جهاز الجري وهكذا فأداء تمرينات البطن و الذراعين بعد تمرينات الساقين يؤدي إلى انتقال الدم ومنع تراكمه بالساقين بعد التمرين. تأكد بعد أن تقوم بالتمرينات أن تنتهي بالتوقف التدريجي (التبريد) لشدة التمرين و ليس التوقف المفاجئ حتى لا يكون هناك صعوبة في رجوع الدم للقلب و تراكمه في الساقين مؤديا لزيادة الدوالي. ثم أدي بعض تمرينات الإطالة لعضلات الساقين .

و يفضل رفع الساقين أعلى من مستوي القلب لدقائق على فترات أثناء اليوم و خاصة بعد فترات الوقوف الطويل أو بعد التمرين و يكون ذلك برفع الساقين على الحائط و إذا كان ذلك غير ممكن يمكن رفعهما على مجموعه من الوسادات حيث يساعد ذلك الوضع على رجوع الدم المتراكم إلى القلب و منع تراكمه بالساقين.

علاج سلس البول:

عاني الكثير من المسنين من مشاكل سلس البول (عدم التحكم الكامل في البول) والشكوى من انفلات البول مع الكحة أو العطس أو رفع الأشياء أو الضحك أو تغيير الأوضاع.

هي شكوى شائعة في كبار السن وخاصة السيدات. وهذه المشكلة لها أثر نفسي سيئ إذ يشعر الشخص بأنه غير متحكم في جسده. حيث تحدث تغيرات متعلقة بالتقدم في السن في الجهاز البولي ، وتشمل ضعف قدرة مجرى البول على الإغلاق الكامل ، زيادة البول الباقي بعد التبول وأسباب أخرى . ويجبأن ننظر إلى هذه المشكلة كأمر يمكن علاجه والتحكم به بدلاً من النظر إليه بشكل سلبي كمشكلة يجب التعايش معها.

تشير الدراسات أن عمل برنامج لتقوية عضلات أرضية الحوض تؤدي إلى نتائج جيدة لمرضى سلس البول (و هي العضلات التي تكون أرضية عضلية مرنة وقوية لقاع الحوض وهي العضلات التي تتحكم في خروج أو حبس البول).

عضلات أرضية الحوض تثبت أجهزة وتركيبات الحوض بشكل جيد عضلات أرضية الحوض ضعيفة وغير قادرة على تثبيت تركيبات الحوض.

التمرين :

ينام المسن على ظهره والساقين مفتوحين ثم يحاول أن يقبض عضلات مجرى البول والمستقيم (كأنه يحاول أن يمنع نزول البول والبراز) ويحاولأن يحافظ على هذا الانقباض من 3 –5 ثواني ، ثم يستريح ضعف وقت الانقباض أي إذا كان وقت انقباض العضلة 3 ثوان يكون وقت الاسترخاء 6 ثوان ، ثم يكرر هذا التمرين مع التركيز على الإحساس بالعضلة ، وهي مشدودة ورؤيتها وهي تنقبض ، ثم وهي تسترخي ، أو الإحساس بهذا الانقباض بيده حول مجرى البول ، ثم الإحساس باسترخاء هذه العضلة ، وكبرنامج مقترح لتقوية هذه العضلات يمكن عمل أربع مجموعات من التمرين يومياً كل مجموعة تتكون من 10 انقباضات مستمرة (من 3-5 ثوان) مع فترة استرخاء بين كل انقباض كما سبق ومن 10 - 20 انقباض سريع (انقباض سريع لمدة ثانية مثلاً ثم استرخاء سريع) مع زيادة العدد في كل يوم بمعدل 10 انقباضات لكل مجموعة للوصول إلى 200 تكرار للتمرين يومياً على الأقل (يمكن أن يكون هذا التكرار حسب قدرة المريض على أداءه تزداد تدريجياً) . و يلاحظ أداء هذه التمرينات والمثانة غير ممتلئة .

يمكن أداء التمرين أثناء التبول ، حيث يقوم المريض أثناء نزول البول بمحاولة وقف نزوله ثم استمرار نزوله وتكرار ذلك عدة مرات . و يفضل أداء تمرينات تقوية عضلات أرضية الحوض في البداية من وضع النوم على الظهر أو الجنب ، حيث يكون ذلك أسهل ، ثم التدرج لأدائها أثناء الجلوس والوقوف. في بعض المرضى يحدث خروج للبول عند الحركة من وضع الجلوس للوقوف ، ولمقاومة هذه القابلية يمكن أداء الانقباض أثناء هذه الحركة لمنع هذا التسرب أثناء تغيير الوضع.

التمرين المتدرج للعضلات المتحكمة في منع خروج البول ويسمى تمرين المصعد (الأسانسير) حيث يتخيل المريض وكأنه يركب المصعد الذي يصعد من دور لآخر ويحاول أن يقبض هذه العضلات مع زيادة شدة الانقباض كلما صعد المصعد من دور لآخر ، ثم الاسترخاء التدريجي أيضاً للعضلات ، حيث يحاول الاسترخاء بشكل متدرج كلما نزل المصعد من دور لآخر.

وتتميز هذه التمرينات بأنها يمكن أن تؤدي من أي وضع وفي أي مكان وأي وقت حيث يمكنك أدائها في أي وقت دون أن يشعر بك أحد.

الشيخوخة:

صاحب التحسن الكبير في الرعاية الصحية في العالم ازدياد عدد المسنينفي المجتمع حيث يتوقع الخبراء أن يكون 20% من سكان العالم عام 2030 من المسنين فوق 65 عام . ولا يجب النظر للشيخوخة كمرض و لكن كعملية طبيعية تشمل التغير التدريجي في الشكل و الوظيفة والقدرة على تحمل الضغوط وهو يبدأ من التدهور المتدرج الذي يحدث من قمة النضج البدني والصحي في العقد الثالث من العمر حيث (لسوء الحظ) تبدأ التغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالسن مبكرا جدا عما نتصور .

وعلامات الشيخوخة كما نعرفها هي قصر القامة وانخفاض في المحتوي العضلي للجسم والشعر الأبيض وتجاعيد البشرة وضعف التناسق العضلي الحركي وسن اليأس عند النساء ونقص الخصوبة للرجال وفقد الأسنان. ويصاحب ذلك عوامل نفسية واجتماعية مثل ضعف التقدير للذات وضعف الرغبة في العمل والاكتئاب والوحدة وضعف المصادر المالية.

ويبدأ قوام المسن وانحناءات ظهره الطبيعية في التدهور مع تقدم السن حيث تتحرك الرأس للأمام ويزيد انحناء الفقرات الصدرية ويختفي الانحناء الأمامي للفقرات القطنية ويصبح العمود الفقري مثل حرف C بدلا من انحناءاته الطبيعية

وتبدأ الركبتين في الانثناء وكل هذه الأوضاع الخاطئة تغير من ميكانيكية أجزاء الجسم وتؤدى إلي آلام واستهلاك زائد للطاقة.

التغيرات العضلية مع تقدم السن:

يبدأ الشخص بعد سن الثلاثين في فقد من 3-5% من المحتوى العضلي كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد الستين يمكن أن تصل إلي 30% كل عشر سنوات بعد السبعين وأكثر الضعف يكون في عضلات الجذع والساقين وهي العضلات الهامة لكل أنشطتنا الحركية.

نقص المرونة مع تقدم السن:

تزداد الروابط البينية في الكولاجين بشكل مكثف وهو البروتين الموجود في الأنسجة ويسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج للتمدد والاستطالة وهناك أيضا نقص في بروتين الالستين ما يؤدى إلي ضعف خاصية رجوع الأنسجة لوضعها الطبيعي بعد الشد وعامل آخر يضاف إلي ذلك وهو قلة حركة المسن مما يزيد من نقص المرونة كل هذه العوامل تؤثر على حركة المريض و تعوقها خاصة في منطقة الرقبة والجذع والحوض ويؤدى أيضا إلى تهديد توازنه. ومع تقدم السن يقل سمك غضاريف المفاصل و تتآكل وتصبح حركتها مؤلمة.

إرشادات ألام الظهر:

زيادة الوزن تؤدى إلى ضغوط زائدة علي أنسجة الظهر لذا حاول جاهداً تقليل وزنك عن طريق المداومة علي المشي و التمرينات والتقليل من المواد السكرية والنشوية والدهنية في طعامك والاتجاه إلى الخضراوات والفاكهة قليلة السعرات .

تجنب الاستمرار في الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة وإذا كان ذلك ضروريا فيجب أن يكون هناك فاصل كل نصف ساعة على الأقل تقوم خلاله بالمشي قليلا و تغيير الوضع و عمل بعض التمرينات الموصوفة من الأخصائي .

تجنب الجلوس منحن للأمام و يجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسبا حتى لا تميل أكثر وظهرك منحنى و يجب أيضا أن يكون المكتب قريب جدا منك .

تجنب النوم أثناء الجلوس:

عند الجلوس يجب أن يكون ظهرك من الأرداف إلى أعلى الظهر مستقيماً وملاصقاً للكرسي و يمكن وضع مخدة صغيرة لسند أسفل الظهر في المكتب أو السيارة .لا تزحزح نفسك للأمام وتجلس مسترخياً .

يفضل أن يكون الكرسي الذي تجلس علية ذا مساند للذراعين فهذا يزيل كثيرا من الأحمال علي الظهر و يفضل الاستناد علي هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف.

يمكن استخدام وسادة تحت الأذرع أثناء القراءة بهدف التقليل من الضغوط علي أسفل الظهر و الرقبة .

عند الاضطرار إلى الوقوف لفترة طويلة (أثناء حلاقة الذقن أو تنظيف الأسنان أو كي الملابس) يفضل استخدام كرسي صغير (30 سم مثلا) لوضع أحد القدمين عليه ثم التبديل بالساق الأخرى .

لكي تمنع ثني الظهر بشدة أثناء ارتداء الحذاء أو الجوارب أو البنطلون يمكنك الاستناد على الحائط ورفع الساق للارتداء. يمكنك أيضا الجلوس أو الاستلقاء علي السرير أثناء الارتداء .

تجنب ثني الظهر لعمل أو حمل شيء حتى لو كان لمجرد التقاط ورقة . ثني الظهر مع دوران الجذع لرفع شيء من أشد الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر .

التدخين من العوامل التي تزيد من آلام أسفل الظهر لذا إذا كنت مدخناً توقف فورا

المشي المنتظم لمدة 15- 20 دقيقة مرتين أو ثلاث يوميا مفيد جدا لتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر و لتحسين تغذية الغضاريف وزيادة قوة تحمل عضلات الظهر .

تجنب القراءة أو مشاهدة التليفزيون وأنت مستلقي علي السرير حيث أنه في أغلب الأوضاع سيكون الظهر في وضع سيئ .

تجنب الانحناء للأمام أثناء العطس أو السعال ولمنع الألم بالظهر أثناء العطس أو السعال أقبض عضلات ظهرك و بطنك قبل العطس أو السعال .

احمل حقيبتين متساويتين بدلا من حقيبة واحدة ثقيلة .

تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء وحاول تجنب التغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف .

السباحة من الرياضيات المفيدة والآمنة لمريض آلام أسفل الظهر حيث تساعد قوة دفع الماء علي التقليل من الضغوط علي أسفل الظهر وممارسة التمرينات بسهولة .

للقيام من السرير يثني المريض الركبتين ويستدير للنوم على جنبه ويقوم من هذا الوضع إلى الجلوس عن طريق الدفع بالأيدي بينما ينزل ساقيه ثم القيام ويقوم المريض بنفس الخطوات للنوم علي السرير ولكن بترتيب عكسي .

تجنب رفع الأشياء الثقيلة وعند رفع شيء من الأرض يجب أن يكون قريبا منك (بين ركبتيك مثلا) وقدم ساق عن الأخرى حيث تثني الركبتين مع الحفاظ علي الظهر مستقيما ثم يرفع الشيء عن طريق فرد الركبتين مع الحفاظ علي الظهر مستقيما.تجنب الحركات السريعة واللف بالجذع أثناء حمل الوزن ولكن در بجسمك كوحدة واحدة عن طريق قدميك .

عند حمل أي شيء يجب أن يكون قريب من الجسم قدر الإمكان . عند تناول شيء من علي رف عالٍ يفضل الوقوف علي شيء مرتفع. وإذا كان الرف غير مرتفع يتبع الأتي : قدم ساقاً للأمام واجعل وزن جسمك علي الساق الأمامية أثناء إنزال الشيء ثم ينقل الوزن علي الساق الخلفية .

تجنب النشاط الجنسي أثناء نوبات الألم :

تجنب إجهاد الظهر أو حمل شيء عند الاستيقاظ من النوم خاصة بعد النوم لفترة طويلة حيث يكون المحتوي المائي للغضروف أكبر وبالتالي احتمال الإصابة أكبر تجنب أيضا إجهاد الظهر أو حمل شيء بعد الجلوس لفترة طويلة (مثل حمل الشنط بعد فترة طويلة من الجلوس أثناء السفر).

تجنبي استخدام الحذاء ذو الكعب العالي حيث يؤدي إلي خلل في ميكانيكية الظهر مما يؤدي إلي تفاقم الألم .

إذا كنت مضطرا للوقوف طويلا حاول علي فترات منتظمة أن تقوم بثني الظهر وأنت واقف في اتجاه لمس أصابع قدميك ولكن مع الحفاظ علي الركبة مثنية قليلاً .

ضع مخدة صغيرة أثناء الجلوس ما بين أسفل الظهر وكرسيك علي قدر حجم الفراغ بين الفقرات القطنية و الكرسي وإذا كانت هذه المخدة غير متاحة ابرم فوطة وضعها ما بين أسفل الظهر والكرسي الذي تجلس عليه في البيت أو المكتب أو السيارة .

تجنب النوم علي البطن يزيد حيث الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر وإذا كان ذلك ضروريا ضع وسادة تحت بطنك للمساعدة في استقامة الفقرات القطنية أثناء النوم علي البطن .

يجب أن يكون فراشك دعامة قوية لظهرك فالمرتبة الرخوة جدا كالإسفنج أو السرير ذو السوست يؤدي إلى ضغوط زائدة علي أنسجة الظهر .

فراش صحي :

الفراش الصحي(الأعلى في الصورة) يحافظ علي وضعه ولا ينضغط بسهولة بينما الفراش الغير صحي(أسفل) ينضغط بسهولة ولا يحافظ علي الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري.

فراش غير صحي :

يمكن استخدام الحزام الساند للظهر أثناء المجهود الشديد أو السفر ولا ينصح بالاستخدام الدائم للحزام حيث يصبح المريض معتمداً عليه بشكل كامل وتضعف العضلات التي تحمي وتثبت العمود الفقري مما يفاقم من مشكلة الظهر . أنصت جيدا لجسدك. فعندما تشعر بالألم مع أي نشاط توقف عنه فورا وامنح نفسك استراحة من هذه الأنشطة ولا تستمر حتى يجبرك الألم علي التوقف . رتبي دولاب مطبخك بحيث يكون كل شيء تستعملينه باستمرار وخاصة الأشياء الثقيلة في متناول اليد أي غير منخفضة جدا فتضطرين إلى الانحناء لأخذها أو مرتفعة جداً فتضطرين إلي رجوع الظهر بشكل خاطئ للخلف مجهدة إياه . إذا كان السطح الذي تعملين عليه في المطبخ مرتفع جدا فاستخدمي كرسي بالطول المناسب أثناء العمل .

تذكري أن تدخلي وتخرجي الأشياء من الفرن عن طريق ثني الركبتين وليس الانحناء بالظهر و خاصة الأشياء الثقيلة .

اركعي علي ركبتيك لتنظيف البانيو أو التواليت بدلاً من الانحناء بالظهر ولا تأخذي وقتاً طويلاً حتى لا تؤلمك ركبتيك .

اثني ركبتيك وأنت تغسلين شعرك على الحوض أو اركعي علي ركبتيك بجوار البانيو ممسكة بالدش المحمول باليد .

يمكن أن تحدث إصابات للظهر أثناء الدخول أو الخروج من البانيو لذا حاول وضع قطعة بساط مضادة للانزلاق (متاحة بالأسواق) داخله. وأثناء تجفيف القدمين لا تنحني عليها أو ترفعها لتجفيفها ولكن اجلس وافعل ذلك . تجنبي الإمساك فهو يزيد الضغوط والأحمال على عضلات الظهر السفلي وذلك عن طريق تناول الخضراوات و الفاكهة المليئة بالأليف والابتعاد عن تناول الخبز الأبيض .

عند فرش السرير اركعي علي ركبتيك ويديك بدلاً من الانحناء بالظهر ولا تنحني وتشدي جسدك للوصول للجانب الآخر من السرير فقضاء عدة دقائق للدوران للجانب الآخر من السرير لفرشه أفضل من قضاء عدة أيام عليه بظهر مؤلم .

الغسيل المبتل ثقيل لذا احملي سلة الغسيل قريبة جدا منك وعند نشر الغسيل ضعي السلة علي كرسي أو شيء مرتفع حتى لا تضطرين للانحناء مع التقاط كل قطعة ملابس من السلة .

اجلسي عند كي الملابس:

تجنب الكراسي التي طول مقعدها (الجزء الأفقي من الكرسي) أطول من طول فخذيك حيث أنك ستضطر لأخذ وضع سيئ للظهر .

عند الجلوس استخدمي مسند للقدمين بارتفاع حوالي عشر سنتيمترات لرفع القدمين بحيث ترفع مستو الركبتين وتجعل الظهر في وضع أفضل .

الطريقة المثالية لتخفيض الوزن هي الإقلال من السعرات الحرارية الداخلة للجسم و زيادة استهلاك الطاقة أي حرق أكثر للسعرات الحرارية للجسم . و يجب أن يكون ذلك نظام دائم للجسم و ليس لفترة قصيرة فقط ومن الحكمة استخدام الأغذية كثيفة الألياف حيث تعطى الإحساس بالامتلاء وتمكث في المعدة وقت أطول وتقلل من امتصاص الجسم للسعرات وتمنع الزيادة السريعة في سكر الدم وتعطى الإحساس بالشبع . بعض الفواكه كالتفاح بها ألياف قابلة للذوبان وترتبط بالدهون مثل الكوليسترول وتطرده خارج الجسم . وثلث السعرات الحرارية الموجودة في الأغذية عالية الألياف تخرج غير مهضومة من الجسم كبواقي طعام في البراز مما يوضح أهميتها للرجيم. وزيادة استخدام الماء جزء هام في الريجيم حيث أنها تحمل الدهون التي نفقدها لخارج الجسم. ولا صحة لما يقال أن شرب الماء يؤدى إلى تكوين البطن المزمن (الكرش) فمن المفترض أن يشرب الشخص 8 أكواب من الماء و كوب زائد لكل 11 كيلو زيادة في الوزن عن الوزن الطبيعي . و ينصح قسم الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكي بوزارة الزراعة الأمريكية بهذه

النصائح في التغذية:

تحكم في الأكل الزائد عن طريق الأكل ببطء و ذلك بأكل كميات صغيرةو التوقف لثوان وأن تأكل دهون وحلويات أقل جدا وتجنب المشروبات الكحولية . يجب أن تأكل وجبة قليلة الدهون , وذلك بأن تنزع الدهون من اللحم أو الدواجن وألا تقليها. أخبز أو أسلق أو أشوي ولكن لا تقلى .

أقرأ مكونات ما تأكله لتعرف محتوياته ومقدار السعرات الحرارية به . أستخدم ملح أقل وتعلم أن تستمتع بطعم الأكل غير المملح. أضف البهارات والليمون لتعوض ذلك .

التمرينات الرياضية والعلاج الطبيعي :

وضحت إحدى الدراسات أن المرضى الذين أخضعوا لتمارين لتحريك الظهر قد اكتسبوا مرونة لم يكتسبها نظراؤهم الذين أخضعوا للبقاء في السرير طيلة فترة التجربة والتي دامت أسبوعا ، ولذا فإن الأطباء ينصحون المرضى بالبقاء في السرير لمدة يوم أو يومين على الأكثر، من ثم البدء بمزاولة حياتهم الاعتيادية، إذا أن الحركة تعمل على ضخ مواد مرطبة للأقراص الموجودة بين الفقرات والتي تعمل على تليينها وبالتالي مرونة حركتها، لذا فإنهم يعتبرون العلاج الطبيعي من أهم طرق علاج آلام الظهر.

إرشادات خشونة الركبة :

مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم ..ألخ. وتؤدي الضغوط المستمرة علي مفصل الركبة أو / وإصابات الركبة أو / والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلي خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلي سطح متآكل خشن و يرق حجمه. وتتعامل عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم . ولحسن الحظ يمكن للمريض أن يساعد نفسه عن طريق إتباع التعليمات التالية التي تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة .تعليمات لمرضى خشونة الركبة :

تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود و نزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها.

تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس علي كرسي منخفض أو بثنيها أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يجب أن تجلس علي كرسي.

تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربيع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس علي الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم.

تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدى إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصلية حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدى إلى سماع صوت طرقعة من الركبة.

المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكمبدأ هام لمرضى خشونة الركبة تحرك وكن نشيطا ولكن تجنب الإجهاد.

إنقاص الوزن يؤدى إلي تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة .

يمكن استخدام عصا للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط علي مفصل الركبة حيث تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمني تمسك العصا باليد اليسرى.

عند صعود السلم استند بيدك دائما علي سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولا.

يجب أداء تمرينات ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها وتكون كالتالي:

وضع فوطة مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونة الركبة ومشط الرجل لأعلى و الاستمرار في هذا الوضع لأربع ثوان والاسترخاء لأربع ثوان و يكرر التمرين عشر مرات .

وكتدرج للتمرين السابق يمكن النوم على الظهر ثم ثني الركبة السليمة خمس وأربعون درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس مستوى الساق المثنية مع شد مشط الرجل لأعلي ثم الانتظار في هذا الوضع سبع ثوان ثم يتم إنزال الساق و استرخاء عضلاتها لأربع ثوان أيضاً ثم يكرر التمرين حسب ما يطلبه منك الأخصائي ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يكون هناك ألماً شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.

أجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلي مستوي الركبة الأخرى واستمر في هذا الوضع لعشر ثوان (أو أقل إذا لم تستطع) ثم انزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضاً.

حاول أن تتعلم عادة انقباض واسترخاء العضلة الرباعية في أي وضع أثناء اليوم حيث أن تكرار تنبيه العضلة يزيد من قوتها.

أسباب تشنج الساقين وكيفية علاجها :

لاشك في أن تشنج الساقين أمر مؤلم للغاية ، حيث يحدث في أي وقت دون تمييز ، إذ قد تتشنج الساقين أو حتى ساق واحدة أثناء السير أو العمل أو حتى النوم ، وقد تحدث نادرا بمعدل مرة واحدة كل فترة زمنية طويلة ، وقد تتكرر وتتعاقب خلال وقت زمني وجيز.

وتتنوع أشكال تشنج الساقين حسب العامل المسبب ، ولعل أشهر أسباب تشنج الساقين هو الشد العضلي ، والذي يأتي في صورة تقلصات عضلية لبعض أجزاء الساق ، ويرجع سبب هذا الشد إلى تراكم حمض اللاكتيك بالخلايا العضلية أثناء النشاط العضلي والبدني العنيف ، دون قدرة الدم على إزالته أولاً بأول ، ليتراكم بالخلايا العضلية محدثا هذا النوع من الألم.

ويعتمد علاج الشد العضلي على التقليل من الحمل البدني وزيادة فترات الراحة والاسترخاء ، وخصوصا مع التقدم في العمر ، لكن في الحالات التي تمضى دون تحسن ، فيفضل إذن إعطاء بعض الأدوية الباسطة للعضلات مثل أقراص الميوفين أو الميولجين بمعدل قرص كل 12 ساعة ، ليتم تعديل الجرعة لاحقاً إلى قرص كل 8 ساعات في حالة عدم وجود تحسن ملحوظ.

وقد يرجع سبب تشنج الساقين إلى سبب وعائي ، أي نتيجة لوجود خلل في الأوعية الدموية ، وتحديدا وجود ضيق أو انسداد محدود بأحد الأوعية الدموية المغذية للساق ، ويلاحظ أن التشنج في هذه الحالة عادة ما يكون مصحوب ببرودة في الأطراف أو الشعور ببعض الخدر والتنميل في بعض الأحيان ، ولعل أبرز الفئات المعرضة لهذا النوع من الإصابة هم مرضى الالتهابات الروماتيزمية ، ولاسيما مرضى التهاب المفاصل الروماتيزمي ، إلى جانب مرضى الذئبة الحمراء.

ويعتمد العلاج الأساسي لمثل هذه الحالات على الأدوية الموسعة للأوعية الدموية مثل عقار الدوكسيل أو الترايفاستال بمعدل قرص كل 12 ساعة ، لكن يحظر استخدام مثل هذه الأدوية على مرضى القلب دون العودة إلى الطبيب المتخصص ، حيث أن هذه الأدوية قد تحدث أحيانا تغيير في قراءة ضغط الدم ، مما ينبغي العودة إلى الطبيب للوقوف على مدى صحة وتأثير مثل هذه الأدوية.

وفي أحيان أخرى قد يرجع سبب تشنج الساقين إلى منشأ عصبي ، أي نتيجة لوجود خلل في الأعصاب المغذية لعضلات الساقين ،

ففي حالة التهاب الأعصاب الطرفية ، قد تحدث حالة من التشنجات نتيجة لوجود خلل في كهربية الخلايا العضلية ، وعادة ما يشكو مصاب هذا النوع من التشنجات بوجود وخز كالإبر ، والذي عادة ما يهاجمه أثناء ساعات الليل.

ويعتمد علاج هذا النوع من التشنجات على علاج الخلايا العصبية المتضررة ، حيث يتم إعطاء حقن فيتامين (ب 12) مثل الديبوفيت أو الديبوفورت بمعدل 2 حقنة أسبوعيا لمدة شهر.

وختاماً .. أياً كان سبب التشنج أو نوعه فينبغي على المريض تناول كميات كبيرة من السوائل ولاسيما الماء ، كما ينبغي تدفئة العضلات أثناء نوبات التشنج ، في حين يتم استخدام الكمادات الباردة في الفترة التي تلي تلك النوبات.

صحة الجهاز الهضمي:

التهاب المعدة عبارة عن تشخيص يتم بواسطة:

أخصائي المناظير، وذلك يعتمد على شكل الالتهاب .

أو من قبل أخصائي علم الأمراض بناء على ما يراه في الأنسجة .

أو من قبل طبيب الأشعة، اعتمادا على ما يراه من تغيرات في الطبقة المخاطية للمعدة .

أو من قبل الأطباء عن طريق افتراض وجود التهاب بالمعدة عند وجود تاريخ مرضي مثل تناول المشروبات الكحولية ، تناول مضادات الالتهاب غير ستيرويدية (والتي تستخدم عادة في علاج الأمراض الروماتيزمية) ، عسر هضم ، أو نزف بالمعدة أو الأمعاء الدقيقة.

ويمكن تعريف التهاب المعدة بأنه عبارة عن وجود التهاب في أنسجة المعدة المخاطية.

وتتألف المعدة من:

جسم body وقاع fundus وهما المفرزين للببسين والحمض .

الغار antrum

يمكن لأي قسم من أقسام المعدة أن يتأثر بشكل منفصل لوحده أو مجتمعين معا في العديد من أشكال التهاب المعدة.

بالنسبة لتأثر أنسجة المعدة فإن التهاب المعدة يقسم إلى التهاب تآكلي (سحجي) erosiveأو لا تآكلي (لا سحجي nonerosive)، وفي أي من الحالتين يكون الالتهاب (إن وجد) إما حادا actue أو مزمنا .chronic ويكون الالتهاب المزمن أكثر شيوعا، كما أنه يمكن للشكلين أن يترافقا.

وربما كان التهاب المعدة اللاتآكلي اللانوعي المزمن سطحيا أو عميقاً (يتخطى الأنسجة المخاطية) وربما يترافق بوجود ضمور atrophy للغدد أو تحول .metaplasia ويصبح التهاب المعدة شائعاً بتقدم العمر لدرجة أن البعض يعتبره ظاهرة إضافية لكبر السن.

ويفضل تشخيص التهاب المعدة التآكلي بالمنظار ، وربما يكون سريرياً على شكل التهاب معدة تآكلي حاد (قرحة الشدة (stress ulcer أو على شكل التهاب معدة تآكلي لا نوعي مزمن (قرحة قلاعية aphthous ulcer يكون التقرحعلى شكل بثور أو نقط أو طفح أبيض اللون).

التهاب المعدة السحجي المزمن:

هذا النوع من التهاب المعدة يكون على هيئة تقرحات معدية قلاعية أو نقطية عديدة (يكون التقرح على شكل بثور أو نقط أو طفح أبيض اللون). يعتمد تشخيص هذا النوع من الالتهاب على التنظير الداخلي (بالمنظار) بشكل كبير.

ما هي أسبابه؟

أسباب هذا النوع من الالتهاب مختلفة فقد تكون غامضة idiopathic ، أو معروفة، أو متوقعة، مثل بعض أنواع الأدوية (وخاصة مضادات الالتهاب اللاستيرودية NSAIDs والتي تستعمل عادة في علاج الأمراض الروماتيزمية)، بعض الأمراض مثل داء كرون Crohn's disease، أو عدوى فيروسية.

ما هي أعراضه؟

تكون الأعراض غير محددة وتشتمل على غثيان خفيف، وانزعاج في المنطقة الوسطى العلوية من البطن (الجزء الشرسوفي) وقد تكون الأعراض غائبة كما هي الحال في العديد من اللذين يتناولون الأسبرين بشكل مزمن .

التهاب المعدة التآكلي المزمن الغامضIdiopathic chronic erosive gastritis تكون أعراضه عبارة عن عسر هضم مبهم وأعراض تشبه أعراض القرحة، ويظهر بالتنظير الداخلي وجود تآكلات في جسم أو غار المعدة، قد تكون بعض هذه التآكلات ملتئمة ومخلفة وراءها آثار أو ندبات .

كيف تعالج؟

يتم معالجة الأعراض بإعطاء مضادات الحموضة، وتجنب الأدوية والأطعمة التي قد تكون مؤذية مثل المخللات والتوابل. وقد تكون هذه الحالة عابرة وقد تستمر وقد تعود، لعدة سنوات.

في حال استمرار أو عوة الحالة يجب إجراء تقييم :

لإمكانية وجود أمراض مثل الغرناوية sarcoid ، داء النشاء amyloid ، أو نقص في المناعة . لعادات الأكل والطعام، والأدوية، وعادات الشرب .

لإمكانية وجود عدوى فيروسية بفيروس الحلأ (الهربس) herpes أو الفيروس المسمى سيتوميقالوفيرس cytomegalovirus أو الفيروس مضخم الخلايا .CMV التهاب المعدة التآكلي المزمن السببي

Specific chronic erosive gastritis

من الأسباب المعروفة للقرحات النقطية المميزة لهذه الحالة :

الأسبرين ومعظم مضادات الالتهاب اللاستيرودية NSAIDs يؤدي تناول الأسبرين المغلف enteric-coated إلى تقرحات أقل من الأسبرين غير المغلف:

إدمان شرب الخمر (الكحولى)

داء كرون

الالتهابات الفيروسية

مرض كرونCrohn's disease :

التقرحات في مرض كرون قد تحدث في أي مكان من القناة المعدية المعوية. تظهر أعراض التقرحات في القناة المعدية المعوية العلوية في حوالي 5% من المرضى وقد تحتاج لمعالجة بواسطة مضادات الالتهاب الستيرويدية (الكورتيزون).

الاضطرابات الشرجية:

تعتبر مشكلات الشرج الصحية من المشكلات العامة والكثيرة الظهور بين الأشخاص ومن تلك المشكلات ألم الشرج ؛ حكة الشرج ؛ البواسير ؛ التهابات الشرج ؛ تضيق الشرج.

وفي موضوعنا هذا سنتطرق لأهم وأغلب هذه المشكلات وكيفيه علاجها والوقاية منها.

التركيب التشريحي والوظيفي للشرج:

الشرج هو آخر جزء من أجزاء الجهاز الهضمي ويمتدد من نهابه المستقيم وحتى حواف فتحة الشرج وطوله حوالي من ثلاثة إلى أربعة سنتيمتر؛ ويكون السطح الخارجي المبطن للشرج قوياً ومتماسكاً مثل الجلد تماما (يختلف عن الجلد في أنه لا يحتوي على الغدد العرقية أو شعيرات الجلد العادي) وهو بذلك يختلف عن الغشاء المبطن للمستقيم والذي عادة ما يكون رطبا؛ وتوجد كثير من الأعصاب حول وتحت سطح الشرج بينما لا يوجد ذلك في المستقيم لذلك فان منطقة الشرج حساسة جدا وأي قطع أو التهاب فأنه يكون مؤلماً جداً لذلك تتم جراحات الشرج عادة تحت التخدير الكامل لمنطقة الشرج.

يوجد بالشرج أيضا ما يسمى بالأجوف الشرجية والتي هي عبارة عن أخاديد صغيرة بين المستقيم والشرج ويوجد بها الغدد الشرجية وأي التهاب بكتيري في هذه الأخاديد فأنة قد يؤدي إلى حدوث الفجوات والفتحات الشرجية الغيرطبيعية؛ وتحيط بالشرج عضلتين العضلة الشرجية الحابسة الداخلية ووظيفتها أنها تعمل بشكل تلقائي دائم يجعل الشرج مغلقا.

أما العضلة الثانية فهي العضلة الشرجية الحابسة الخارجية وهي التي يستطيع الإنسان التحكم بها حيث يؤدي انقباضها إلى زيادة الإغلاق المحكم لفتحة الشرج الأمر الذي لا يسمح حتى لمرور الغازات ، ولا تنبسط هذه العضلة إلا إذا أراد الشخص ذلك أثناء رغبته في التغوط أو مرور الغازات.

أما وظيفة الشرج فهي بوابة تحت التحكم الواعي للإنسان لمرور البراز أثناء عملية التغوط والغازات.

القولون العصبي:

هل تعاني عادة من آلام غامضة ومتكررة في البطن؟ هل تكثر عندك الغازات؟ هل تجد صعوبة وعدم ارتياح أثناء التغوط؟ إن كان كذلك فربما تعاني من القولون العصبي .. فما هو القولون العصبي ؟ وكيف نتجنبه...

ما هو القولون العصبي:

هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من المأكولات أو المشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التعامل الغير طبيعي للجهاز الهضمي أعراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات و آلام غامضة ومتكررة و إسهال أو إمساك. وحالة القولون العصبي هو اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر للجهاز الهضمي وليس بمرض عضوي.

الحالات العضوية المشابهة لحالة القولون العصبي:

هناك حالات عضوية عديدة تتشابه مع حالة القولون العصبي من حيث الأعراض وعلى الطبيب الماهر استبعاد مثل هذه الأمراض كأساس مهمفي تشخيص حالة القولون العصبي ومن هذه الحالات الآتي:

حالة زيادة نمو البكتريا في الجهاز الهضمي.

حالة المغص المتكرر الناتج من انسداد المرارة ومسالك العصارة الصفراوية.

سرطان القولون وخاصة في كبار السن.

التهاب غدة البنكرياس المزمن.

قرحة المعدة الإثنى عشر.

الإصابة بالأميبا أو الجارديا.

كيف يشخص القولون العصبي

القولون العصبي ليس معناه أنك تعاني من مشكلة عضوية في الجهاز الهضمي وإنما هو اعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي عند حالات معينة ولكن لا نستطيع تشخيص حالة القولون العصبي إلا بعد إجراء فحص سريري ومختبري للبراز وذلك لاستبعاد أسباب عضوية أخرى قد تسبب أعراض مثل أعراض القولون العصبي ومن هذه الأسباب الأخرى مثلا التهاب الأمعاء بطفيلي الأميبا أو الجاردياأو وجود قرحة في المعدة أو الإثنى عشر أو وجود حصوة في المرارة وخاصة عند النساء في سن الأربعين.

الطبيب خير من يساعدك:-

بعد أن يتأكد الطبيب من استبعاد الأسباب العضوية لاعتلال الجهاز الهضمي سوف يبدأ بسؤالك عن أنواع المأكولات والمشروبات التي تظهر معها الحالة وكذلك يتأكد من هدوء نفسيتك وأنك لا تعاني من مشكلات نفسية ثم يبدأ بإعطائك نصائح وربما بعض الأدوية لحل المشكلة.

علاج القولون العصبي

العلاج الناجح لحالة القولون العصبي:

لا يوجد علاج قطعي ونهائي لحالة القولون العصبي ؛ فهو مثل مرض الحساسية الذي قد يكون عند شخص بينما لا يكون عند شخص آخر رغم تساويهما ربما حتى في أنواع المأكولات التي يناولونها وتتم معالجة حالة القولون العصبي بالآتي:

إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فان في حالة القولون العصبي تكون الإرشادات والنصائح هي الأساس ومن هذه الإرشادات:

ابتعد عن القلق والاكتئاب بقدر الاستطاعة.

ابتعد عن شرب الكحول والحمد لله فان المسلمين ملتزمين بهذا الأمر امتثالاً لشرع المولى عز وجل وإنما ذكرته من باب الذكر لا غير.

ابتعد عن شرب القهوة حيث وجد في حالات كثيرة أنها تساعد علي ظهور أعراض القولون العصبي.

مارس الرياضة بشكل منتظم.

أوقف التدخين فورا.

أعد التفكير في اختيار أصناف غذائك فحاول أن تبتعد عن المأكولات التي ترى أنها تثير حالة القولون العصبي عندك حيث أنه لا يستطيع الطبيب تحديدها لك فهي تختلف من شخص لآخر ومن المأكولات التي قد تثير حالة القولون العصبي عند الأشخاص الذي يعانون من وجود هذه الحالة هي الفول ؛ العدس ؛ السلطة ؛ الخضروات الغير مطبوخة ؛ الفلافل ؛ الشطة الحارة.

رغم أن إضافة بعض الخضروات كالخيار والجرجير والفجل قد يثير حالة القولون العصبي عند بعض الأشخاص إلا أنها عند بعضهم قد تكون علاج ومخفف لحالة القولون العصبي والذي يقرر هذا الأمر الشخص نفسه وبمساعدة الطبيب.

أشرب كميات كبيرة من الماء وخاصة في حالة الإمساك.

ثانيا: الأدوية

قد يصرف الطبيب لمن يعاني من حالة القولون العصبي بعض أنواع الأدوية التي تساعد علي تنظيم حركة عضلات الجهاز الهضمي وبعضها يساعد علي التخفيف من حدة أعراض حالة القولون العصبي . ومن هذه الأدوية الآتي:

Chlordiazepoxide + clidinium bromide - Librax

Dicyclomine hydrochloride - Bentyl

Hyoscyamine sulfate - Levsin

Diphenoxylate hydrochloride – Lomotil

Loperamide – Imodium

Imipramine – Tofranil

Amitriptyline – Elavil

الإسهال

تعريف الإسهال:

يعرف الإسهال بأنة تغير في محتوى البراز إلى المحتوى المائي أو زيادة في عدد مرات التبرز وعادةً ما يكون الاثنين معاً موجودين.

كيف يحصل الإسهال؟

في الحالة الطبيعية يمر الطعام بعد خروجه من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة التي يتم فيها الاستفادة من محتويات الطعام من خلال امتصاص مكوناته ثم ينتقل الجزء المتبقي إلي الأمعاء الغليظة حيث يتم امتصاص الماء والأملاح وما بقي يتماسك على شكل براز متماسك ورطب يتم طرده إلى خارج الجسم مره إلى ثلاث مرات في اليوم عبر الشرج.

في حاله الإسهال فأن النظام يختل إما في الأمعاء الدقيقة حيث يقل امتصاص الغذاء أو في الأمعاء الغليظة حيث يقل بشكل بارز امتصاص الماء أو يكون الخلل في آلية مرور البراز حيث تزداد تقلصات وحركة عضلات الجهاز الهضمي فيؤدي كل ذلك إما إلى زيادة المحتوى المائي للبراز أو إلى زيادة عدد مرات التبرز أو الاثنين معاً. والآن ما هي الأسباب التي تؤدي إلى اختلال نظام امتصاص ومرور الطعام في الجهاز الهضمي ؟ أو بعبارة أخرى ما هو أسباب الإسهال.

أسباب الإسهال:

التهابات الجهاز الهضمي الجرثومية: وأكثرها شيوعا الالتهابات البكتيرية ، إلا إن الالتهابات الفيروسية تكون موجودة أيضا ولكن بنسبة أقل وتكون عادة بين الأطفال. ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى التهابات الجهاز الهضمي البكتيرية وبالتالي حدوث نوبات الإسهال الآتي:

عدم الاهتمام بغسل اليدين قبل الأكل .

وجود الذباب.

عدم الاهتمام بغسل السلطات والخضار غسلاً جيداً.

تجرثم الأكل بسبب سؤ في الإعداد أو الحفظ .

عدم إتباع الشروط الصحية الواجبة توفرها في المطاعم ومحلات العصائر.

السفر وكثرة التنقل.

عدم إلزام الطباخين للفحص الطبي الدوري.

ومن أشهر أنواع البكتيريا المسببة للإسهال السالمونيلا والشيقلا والاشرشيا كولاي والكامبيلوباكتر وغيرها من البكتريا المسببة للإسهال.

التهابات الجهاز الهضمي الطفيلية: وأشهرها شيوعا الأميبا والجارديا وتنتقل نتيجة لنفس الأسباب التي تنقل البكتريا.

الحساسية للطعام وتفاعل بعض الأغذية فيما بينها: وهنا يكون خلل وظيفي في عمل الأمعاء نتيجة لتحسس بعض الأشخاص للأغذية مثل البيض والمكسرات والسمك وبعض العصيرات والسبب الأخر قد يكون نتيجة تفاعل الأغذية فيما بينها إما بسبب الإكثار في أنواع الأطعمة مثلا أثناء الأعياد أو الأفراح أو بسبب تداخل وتفاعل بعض الأغذية فيما بينها عند بعض الأشخاص مثل تفاعل السمك مع البيض أو اللحم مع اللبن أو اللحم مع المكسرات.

أسباب أخرى:

وعادة ما تكون اقل شيوعا وتسبب اسهالات مزمنة أو متكررة وهي مثل التهاب الأمعاء الغليظ التقرحي ulcerative colitis أو مرض كرونس chrohns disease كما يسبب استخدام بعض الأدوية الإسهال. قد يصاحب بعض الأمراض نوبات من الإسهال مثل مرض زيادة إفراز الغدة الدرقية والتهاب البنكرياس المزمن وأمراض اعتلالات الجهاز المناعي ومتلازمة كارسنويد carcinoid syndrome..

حرقة المعدة :

يصف الكثيرون حرقة المعدة بأنها الشعور بحرقة خلف عظمة الصدر تتحرك إلى أعلى باتجاه الرقبة والحلق . والبعض يشعر بالطعم المر أو اللاذع للحامضفي مؤخرة الحلق. يمكن أن تستمر أعراض الانضغاط والحرقة لمدة عدة ساعات وغالبا يسوء الأمر بعد تناول الطعام.

بالنسبة لبعض الناس يمكن أن تكون حرقة المعدة هي العرض الوحيد الذي يشعرون به ، بينما يعاني آخرون من مجموعة أعراض تتضمن ألم في الصدر وارتجاع الحامض والشعور بالانتفاخ بعد الأكل ، والتجشؤ ، وأحياناً الشعور بصعوبة في البلع . ولكن يجب التذكر أنه في بعض المرضى لا توجد علاقـة بين شدة الأعراض ومدى الضرر في المريء.

أجب الأسئلة التالية لمعرفة إذا كنت ممن يعانون من الارتجاع وإذا كنت تتخـذ الخطوات الصحيحة لمعالجته .

هل تشعر بشعور غير مريح أو حرقان خلف عظمة الصدر (وسط الصدر) يبدو وكما لو كان يتحرك إلى الأعلى صاعداً من المعدة ، ويعبر عنه أحياناً بالحموضة .

هل تشعر بالحرقة في مؤخرة الحلق.

هل تشعر بمرارة في الفم - كما لو أن حامض المعدة ارتد في فمك خصوصاً بعد الأكل أو النوم .

هل تواجه هذه المشاكل بعد الوجبات؟

هل تعاني من حرقة المعدة أو عسر الهضم الحمضي مرتين أو أكثرفي الأسبوع؟

هل تشعر بالاختناق أثناء النوم مصحوب بحموضة نتيجة تسرب حامض المعدة داخل القصبة الهوائية؟

هل تلاحظ أن مضادات الحموضة تؤمن لك راحة مؤقتة من تلك الأعراض؟

هل تتناول أدوية لعلاج الحموضة ولكن لا تزال تعاني من أعراضها؟

إذا كانت الإجابة بنعم على سؤالين أو أكثر فمن الممكن أنك تعانيمن التهاب المريء الارتجاعي ، وعليك بمراجعة الطبيب فقد يستطيع معاونتك في العيش بدون ألم.

إذا كنت تعاني من حرقة المعدة فلست وحدك. فارتجاع المريء منتشر جداً خاصة بين البدناء وكبار السن. 40% من البالغين يشكون من أعراض ارتجاع المريء مرة كل شهر و 7% منهم يعانون منه يوميا.

ويعاني نصف السكان البالغين في منطقة الشرق الأوسط من حرقة المعدة مرة واحدة على الأقل في العام ، ويشعر واحد من كل خمسة بهذه الأعراض مرة واحدة في الأسبوع أو أكثر. ولأن هذه حالة شائعة ، يعتقد الكثير ممن يعانون من حرقة المعدة أنها تصاحب تقدم العمر أو أنها أمر عادي يجب التعايش معه.

أسباب حرقة المعدة :

تكمن الإجابة في عملية تسمى "الارتجـاع". وهذا يحدث عادة عندما يرتد الحامض من المعدة إلى المريء غير المحمي (المريء هو الأنبوب الذي يصل بين المعدة والفم).

يعاني كثير من الناس من حرقة المعدة إذا لامس بطانة المريء قدراً كبيراً من عصارة المعدة لفترة طويلة من الوقت. إن التلامس لمدة طويلة بين العصارة الحامضية للمعدة وبطانة المريء يجرح المريء ويؤدي إلى الحرقة المزعجة. وهذا يحدث بسبب عيب في الصمام أو العضلة العاصرة بين المعدة والمريء.

ففي عملية الهضم الطبيعية ينتقل الطعام من الفم إلى المريء ثم ينساب إلى أسفل المريء بانقباض العضلات والتي تدفع الطعام إلى أسفل حتى يصل إلى المعدة. ويوجد في أسفل المريء حلقة محكمة من العضلات تسمى صمام الفؤاد تحيط به إحاطة دائرية وتقوم بعمل الصمام الذي يسمح بمرور الطعام في اتجاه واحد فقط أي من المريء إلى المعدة ،

وتمنع الارتجاع المضاد وبذلك فهي تعمل كسداده تمنع الطعام الموجود بالمعدة من الارتداد للمريء.

حينما لا يعمل هذا الصمام والحركة الانقباضية للمريء بالكفاءة المعتادة فان الطعام المهضوم جزئياً في المعدة مع حامض المعدة يندفعان لأعلى المريء ، وهذا يجعل المريض يشعر بحرقة المعدة أو ألم الصدر. وإذا مكث حامض المعدة في المريء فترة طويلة فقد يسبب التهابات أو تلف للغشاء الرقيق المبطن للمريء فيؤدي في أخر الأمر إلى قرحة المريء.

ما هي العوامل التي تساعد على تفاقم المشكلة؟

هناك أنواع معينة من المأكولات والمشروبات ، والأنشطة وكثير من الأدوية التي قد تزيد من الإحساس بهذه الأعراض أو تجعلها أشد.

مثال : المأكولات والمشروبات: الشكولاته ، القهوة ، الشاي ، مشروبات الكولا، النعناع ، الكحوليات ، الأطعمة الحريفة ، الدهون ، عصائر البرتقال والليمون ، والخضروات الحامضية مثل الطماطم، البطاطا المقلية ، والطعام المتبل .

الأنشطة:

الانحناء للأمام ، الاستلقاء على الظهر بعد الأكل ، تناول وجبات ضخمة ، السمنة ، الحمل ، والتدخين .

الأدوية:

الأسبرين ، أقراص منع الحمل ، فيتامين ج ، والمضادات الحيوية ، والحديد ، والأدوية المضادة للتقلص .

وبمعرفة العوامل التي تساعد على تفاقم المشكلة فبإمكانك منع حرقة المعدة أو التخفيف من حدوثها بإتباع التالي :

عدم الأكل في وقت متأخر من الليل قبل الذهاب للفراش .

تجنب تناول المأكولات والمشروبات التي تساعد على حدوث حرقة المعدة مثل عصير الحمضيات ، البطاطا المقلية ، والطعام المتبل .

تناول وجبات عديدة وخفيفة بدلا من تناول وجبات كبيرة وثقيلة .

عدم تناول الكحوليات أو القهوة والشكولاته .

التدخين يزيد الأمر سوءاً .

زيادة الوزن تجعل الإنسان عرضة لحرقة المعدة.

ارتداء الملابس الضيقة له دور في حرقة المعدة.

علاج حرقة المعدة

كيف يتم معالجة حرقة المعدة؟

يعالج كثير من الناس هذه الأعراض بأنفسهم باستخدام أدوية متوفرة في الصيدليات ، وقد تساعد هذه الأدوية على تخفيف مشكلتك على المدى القريب ، خصوصاً إذا كانت الأعراض خفيفة وغير متكررة. لكنها غير كافية في حالة ما إذا كانت الأعراض شديدة ، متكررة ، أو مستمرة لفترة طويلة.

إن الانزعاج المستمر والمعاناة من أعراض ارتجاع المريء أمر غير مرغوب فيه ، وفي نفس الوقت إن عدم اتخاذ الخطوات المناسبة للعلاج ستؤدي لتفاقم المشكلة. لذلك لزاما عليك أن تتخذ الخطوات الآتية :

الخطوة الأولى :

تناول وجبات صغيرة متوازنة (5-4 وجبات خفيفة). ولا تتخطى ميعاد أي وجبه أو تأكل وجبه واحدة كبيرة أو وجبتين كبيرتين يومياً. ولا تأكل قبل النوم مباشرة .

لا ترقد قبل مرور 2-3 ساعات بعد الأكل .

تجنب الأطعمة المسببة للمشكلة مثل الشكولاته ، الأطعمة الحريفة ، القهوة ، الشاي ، عصائر البرتقال والليمون، مشروبات الكولا .

اقلع عن التدخين ، وان كان هذا صعباً ، فان التقليل من الكمية يقلل أو يزيل الأعراض .

حاول إنقاص وزنك. ستشعر بتحسن كبير .

ارفع رأس السرير بمسافة 15 سم باستعمال ألواح خشبية ، في هذه الحالة يستطيع المريء التخلص بسهولة من الطعام والحامض الموجودان به بمساعدة الجاذبية الأرضية. فإن الرقاد مباشرة بعد الوجبات وخاصة مساء يسبب حرقة المعدة .

تجنب تعاطي الأدوية بقدر المستطاع ، اسأل طبيبك المعالج إذا كان أي من الأدوية التي تتناولها قد يؤدي لتفاقم الأعراض .

تحذير: لا تتوقف عن تناول أي دواء قبل استشارة طبيبك المعالج .

الخطوة الثانية - العلاج بالأدوية:

في حالة عدم شعورك بتحسن بعد اتخاذ الإجراءات السابقة فان الوقت قد حان لاستشارة طبيبك. وهو قد ينصحك بالانتقال إلى الخطوة الثانية من عدمه. وماذا يمكن أن تفعل الأدوية التي تزيل أعراض ارتجاع المرئ؟

تخفف من إحساسك بالأعراض .

تشفي العلة المتسببة في حدوث هذه الأعراض .

تعيد حركية الجهاز الهضمي إلى طبيعتها .

قد يصف لك طبيبك واحداً من الأدوية الآتية :

أدوية تقلل حموضة المعدة ، وهي تقلل من إحساسك بحرقة المعدة في خلال 4-8 أسابيع. ولكن يجب أن تعلم أن المشكلة قد تعاود الظهور مرة ثانية في خلال 6 شهور أو سنة وعندها ستكون بحاجة إلى العودة إلى الطبيب مرة ثانية من أجل وصفة جديدة لثمانية أسابيع .

أدوية تعيد حركية الجهاز الهضمي إلى طبيعتها ، وهي مجموعة تسمى "منشطات حركية الجهاز الهضمي" تعمل لتقوية عضلات صمام المريء وتعيد الحركة الدودية للمريء إلى طبيعتها وبالتالي ينساب الطعام والحامض في الاتجاه الصحيح لأسفل. وبازدياد حركة مرور الطعام والحامض خلال المريء والمعدة ، تختفي الأعراض وتلتئم القروح. الانتظام في تناول هذه الأدوية يحسن إحساسك بحرقة المعدة خلال 4-8 أسابيع .

الأدوية التي تحمي جدران المريء بواسطة طبقة مبطنة لتحميه من حامض المعدة.

مضاعفات حرقة المعدة

ما هي المضاعفات؟

تتخذ أمراض المريء أشكال عديدة تكون حـرقة المعدة أكثرها شيوعاً وتقاس شدة حرقـة المعدة بالفترة الزمنية التي تستمر فيها النوبة ومرات حدوث الحرقة و/ أو شدتها. ونظراً لحساسية بطانة المريء لمحتويات المعدة فإن التعرض المستمر ولفترة طويلة لهذه المحتويات قد يسبب تغييرات مثل: الالتهاب ، التقرحات ، النزيف وحدوث ندبات تؤدي إلى انسداد المريء.

إذا استمرت أعراض حرقة المعدة بالرغم من تعديل أسلوب الحياة وتناول الدواء فيجب مراجعة الطبيب. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة مثل :

ألم شديد بالصدر يحاكي الأزمة القلبية .

تضيق المريء (ضيق أو انسداد المريء (النزف).

تغير إلى ما قبل الورم الخبيث في بطانة المريء .

بالإضافة إلى أعراض توحي بحدوث تلف شديد ، تتضمن:

صعوبة في البلع ، تقيؤ الدم ، أثر ارتداد الحامض إلى القصبة الهوائية مما يسبب صعوبة في التنفس ، وسعال وبحة في الصوت أو نقص في الوزن .

إهمال حرقة المعدة (الحموضة) المستمرة قد يؤدي إلى عواقب وخيمة لذا يجب عدم تجاهل الأعراض المستمرة للحموضة والارتجاع. ولكن إذا راجعت الطبيب مبكرا يمكن معالجة سبب الارتجاع وتجنب المشاكل الأكثر خطورة.

المرارة:

المرارة Gall-bladder أو الكيس المراري عبارة عن كيس يشبه الكمثرى يقع أسفل الكبد. يفرز الكبد مادة الصفراء bile التي تتركز 12 مرة وتخزن في المرارة وتصل الصفراء أو العصارة المرارية بعد انقباض الكيس المراري إلى الإثنى عشر عند الحاجة أي بعد تناول الطعام. ووظيفة الصفراء هي المساعدة على هضم المواد الدهنية. وعند إصابة جدار المرارة بالتهابات، فإنها تعجز عن الانقباض لتفريغ محتوياتها، كما تعجز عن تركيب الصفراء. وعندئذ يتعطل هضم المواد الدهنية. وحصوات المرارة تعقب عادة الالتهابات المتكررة، ويكثر تكون الحصوات في السيدات فوق سن الأربعين اللائي تقعدهن كثرة الحمل والولادة و الترهل عن الحركة. وللغذاء أثر واضح في تكوين هذه الحصوات، فالغالب في الطعام الشرقي انه يعتمد على الدهنيات كي يمدنا بحوالي 40% من السعرات الحرارية التي نحتاج إليها، مع أن علماء التغذية ينصحون دائما بوجوب الاقتصار على 20 بالمائة من السعرات الحرارية اللازمة للإنسان من المواد الدهنية.

والكولسترول مادة تختلف عن الأغذية الغنية بالدهن، ومن المعروف أن هذه المادة تستطيع أن تكون نوعاً من حصوات المرارة والالتهابات المعوية أو التنفسية، وقد تكون مسؤولة مباشرة عن بدء إصابة المرارة بالتهاب حاد، ما لم تعالج هذه الأحوال مبكرا. وخطورة حصوات المرارة عند عدم علاجها هي أنها تستطيع أن تسبب التهاباً حاداً أو تقيحا يحيط بالكبد، كجيوب صديدية. واضطرابات التمثيل الغذائي

(أي اضطراب الطريقة التي يستطيع الجسم بواسطتها أن يحول الغذاء إلى طاقة تستعملها خلايا الجسم) قد تكون سبباً لتكون حصوات المرارة. ولا بد للمغص المراري أن تسبقه علامات تنبئ بمرض المرارة، ثم يأتي وقت يشعر فيه الإنسان بألم حاد في الجزء الأعلى من الناحية اليمنى من البطن، كما يحس كأنما هناك حزام ضاغط على وسطه، وينتشر الألم بصفة خاصة إلى الكتف اليمنى، ولكنه قد يذهب مباشرة إلى الظهر ويثني المريض نفسه في محاولة لتخفيف هذا العذاب ويشير الطبيب عادة بعمل كمادات ساخنة على الجزء المصاب بالألم ويعطى مسكنات قوية.

وإذا انتقلت الحصوات من المرارة إلى القنوات المرارية فإنها قد تسبب الصفراء أو مغصاً حاداً شديداً. وبما أن الصفراء لا تستطيع الانتقال من المرارة نظرا لانسداد القناة بالحصى فإنها تمتص في الدم وتسبب ضررا للكبد والدم وللجسم عامة. والمواد الدهنية ترهق المرارة، كما أن منعها بتاتا يسبب ركود الصفراء في المرارة. ولهذا كان السماح بنسبة من الدهن لا تتجاوز 20% من الغذاء هو الحل الوسط المعقول. والمواد الدهنية تحتوي على الفيتامينات أ، د، هـ vitamins A, D, Eمن أجل ذلك كان من الواجب أن يتناول الإنسان كميات قليلة من الدهن في غذائه، حتى يمكن الاستفادة من هذه العناصر. ويجب أن تؤكل اللحوم الحمراء وكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة، كما أنه يجب الامتناع عن المواد الغنية بالنشويات مثل الكعك والحلوى.

وقد عرف من قديم الزمن أن زيت الزيتون يسهل على المرارة إرسال الصفراء إلى الأمعاء بدلا من ركودها بالمرارة نفسها وقنواتها، ولهذا فإن تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون النقي يوميا يحسن الحالة. أما الأغذية الأخرى التي يسمح بها فهي (الجبنة) الخالية من الدسم، والخضراوات الخالية من الألياف، كما أن الفاكهة ذات البذور يجب أن تصفي لنزع البذور منها. ويجب الامتناع عن المواد الحريفة مثل الخل والفلفل والمشروبات الغازية والبوظة والسجق إذ أنها جميعا ترهق المرارة.

والكبد الذي هو مصنع الصفراء أكثر أعضاء الهضم حساسية للمؤثرات والعواطف. وقد أجريت تجارب على الحيوانات ثبت منها توقف الصفراء في الظروف الحرجة. وعند إزالة المرارة، فان القنوات المرارية التي تصل بين الكبد والمرارة ثم إلى الأمعاء، تكبر وتعمل كمخزن للصفراء. ولهذا فإن الحياة لا تتأثر كثيراً بإزالة المرارة. وفضلاً عن ذلك فان الكبد يمكنه تخزين الصفراء إذ يعمل كمخزن احتياطي.

أما متى يحسن إزالة المرارة فإن هناك أربعة أحوال مهمة تستلزم هذا الإجراء:

عندما يكون هناك التهاب مراري حاد يمكن تشخيصه بارتفاع درجة الحرارة، وازدياد الألم الذي يبدو انه في منطقة المرارة.

عندما يضغط الطبيب عليها، وترتفع نسبة الكريات البيضاء في الدم كما أن الأشعة تظهر أن المرارة مصابة بالالتهاب .

عندما يصاب المريض بنوبات متكررة من المغص المراري الحاد بسبب وجود الحصوات .

عندما تظهر صورة الأشعة عدم تأدية المرارة لوظيفتها. ويصاحب هذا شكوى المريض من عسر الهضم المزمن والإحساس بالقيء والغازات والألم في الجزء الأيمن من البطن عندما يتعطل عمل المرارة بسبب انسداد القنوات المرارية بحصاة. ولاتقاء حدوث الحصوات يجب إنقاص الوزن إلى المعدل المناسب للطول وإتباع الرجيم الغذائي.

أمراض والتهابات المرارة:

أم ماجد امرأة تبلغ من العمر خمسه وأربعون عاما تشتكي منذ ثلاثة أيام من غثيان مستمر وقيء في بعض الأحيان , مع ألم خفيف في المنطقة اليمنى أعلى البطن. تقول أم ماجد إنها اشتكت من هذه الأعراض مسبقاً. في عيادة الباطنية وتم اخذ التاريخ الكامل للمرض وعمل الفحص السريري وعدد من الفحوصات المخبرية والإكلينيكية والتي كان من بينها فحص البطن بجهاز فوق الموجات الصوتية والمتعارف عند الناس بتلفزيون البطن والذي به تم تشخيص المرض التي تعاني منه أم ماجد وهو وجود حصوات في المرارة مع التهاب مزمن للمرارة.

فما هي المرارة؟

وما هو تركيبها ووظيفتها؟

وما هي أسباب تكون الحصوات بها؟

وكيف يتم تشخيص وعلاج أمراضها و التهاباتها؟

المرارة كيس عضلي صغير يقع تحت الكبد في المنطقة العليا اليمنى من البطن ذو فتحة واحدة من الأعلى تربطها بأنبوب قصير متفرع من قناة طويلة تأتي من الكبد وحتى الجزء الأول من الأمعاء الدقيق أو ما يسمى بالإثنى عشر وعند تأملك لشكل المرارة وهذه الأنابيب والقنوات ستجد نفسك أمام قناة تربط ثلاثة أعضاء من جسمك هي الكبد والمرارة والأمعاء الدقيق ولاشك وأنت معجبا بخلق وإبداع المولى عز وجل تسال نفسك وتقول يا ترى ما فائدة هذه الشبكة من الأنابيب و ماذا تنقل؟ و ما هو دور المرارة؟ تفرز خلايا الكبد وبشكل مستمر سائل لزج ذو لون ذهبي مائل للاخضرار وطعمه مر يسمى بالعصارة الصفراوية وينتقل هذا السائل عبر الأنبوب (الواصل بين الكبد والأمعاء) للأمعاء ليقوم بدور مهم في هضم وامتصاص المواد الدهنية أثناء وصول الطعام إلى الأمعاء.

أما ماعدا ذلك ، أي بين الوجبات فان هذا السائل لا يستطيع المرور إلى الأمعاء فلابد من وجود مكان يتجمع فيه وذلك المكان هو كيس المرارة التي تقوم بتجميع وتخزين العصارة الصفراوية وتزيد من تركيزها.

ورغم إن سعة المرارة اقل من أن تحتوي خمسة لترات من العصارة الصفراوية وهي الكمية التي تفرزها الكبد يوميا من هذا السائل إلا إن المولى عز وجل قد أعطى المرارة من القدرة ما تقوم بامتصاص الماء من العصارة الصفراوية عبر جدرانها والاحتفاظ بمكونات العصارة الصفراوية الأساسية أي تزيد من تركيزها.

المرارة .. الخازن الأمين للعصارة الصفراوية رد الأمانة لصحابها هي سمة المؤتمن الأمين فكيف تعيد المرارة العصارة الصفراوية للأمعاء؟عندما يأكل الإنسان ويصل الطعام للأمعاء , يقوم الغشاء المبطن للأمعاء بأخبار المرارة بحاجته للعصارة التي احتفظت بها ويتم ذلك عبر رسالة كيميائية فورية تتمثل في هرمون الكوليسيستينين الذي يفرزه الغشاء المبطن للأمعاء وينتقل عبر الدم إلى المرارة.

وعندما تصل الرسالة للمرارة تقوم بالانقباض يساعدها في ذلك الطبقة العضلية التي تغلفها وتفرغ محتواها من العصارة الصفراوية عبر الأنبوب الواصل بينها وبين الأمعاء. ويستمر معنا إبداع الخالق عز وجل إذا علمت أن هناك حارس عضلي يحرس الفتحة الأخيرة للأنبوب الصفراوي

التي تربط هذا القناة بالأمعاء يكون دائما مغلق ولا يفتح إلا إذا وصل الطعام للأمعاء ليسمح بمرور العصارة الصفراوية التي أفرغتها المرارة وكذلك العصارة الآتية من الكبد.هل يستطيع الإنسان مشاهدة العصارة الصفراوية؟عندما تنتقل العصارة الصفراوية إلى الأمعاء فإنها تقوم بدور مهم في هضم وامتصاص المواد الدهنية والكلسترول وكذلك امتصاص الفيتامينات ذات الذوبان الدهني fat soluble vitamins A , K , D , Eوأثناء مرورها في المعي الدقيق والغليظ تتعرض العصارة الصفراوية إلى تفاعلات ينتج عنها تغير لونها إلى الأصفر المائل للون البني بدلا من الأصفر المائل للون الأخضر وهذا اللون هو الذي يكسب لون البراز اللون الأصفر البني أما في حالات الإسهال فانه قد لا يوجد وقت لتحول لون العصارة فنجد لون البراز قد يكون أخضرا كما في إسهال الأطفال. كما يستطيع الشخص مشاهدة العصارة الصفراوية عندما يصاب المريض بقيء شديد يودي بعد إفراغ محتويات المعدة إلى نزول سائل اصفر مر وهو سائل العصارة الصفراوية.

حصوات المرارة:

في معظم الحالات حصى المرارة لا تسبب أي أعراض . غير أنه من شأن الحصى التي تسد المجاري الرابطة بين المرارة و الكبد و الأمعاء الدقيقة أن تسبب ألماً شديداً كما تشتمل على خطورة محتملة. تخزّن المرارة عصارة الصفراء ، وهي سائل هضمي يفرزه الكبد . وتمر العصارة عبر أقنية من المرارة إلى المعي الدقيق لتساعد على هضم الدهون . وتحتوي المرارة الصحيحة على كميات متوازنةمن الأحماض الصفراوية و الكولسترول . ولكن، عندما ترتفع نسبة تركيز الكوليستيرول كثيراً، تتكوّن الحصى . ومن شأن الحصى أن تكون بحجم حبة رمل   أو كرة غولف .

الأعراض :

تسبب حصى المرارة ألماً حاداً ومفاجئاً قد يدوم لساعات . وهو يبدأ عادة بعد الأكل بوقت قصير . وتبدأ الأوجاع في يمين الجزء الأعلى للبطن وقد تلتفّ إلى الظهر أو عظم الكتف الأيمن . وتصاحب الآلام أحياناً حمى و غثيان . بعد توقف الألم، قد يشعر المصاب بوجع طفيف في يمين أعلى البطن . وفي حال سدّت الحصى مجرى العصارة يتحوّل لون البشرة وبياض العينين إلى الأصفر (اليرقان). وفي بعض الأحيان يصاب المريض بالحمى أو يخرج برازاً شاحباً بلون الصلصال. ويعتبر المتقدمون في السن والنساء أكثر عرضة لحصى المرارة، خاصة النساء الحوامل أو اللواتي يتناولن الإستروجين أو حبوب منع الحمل .

كما يتضاعف خطر الإصابة إن:

كنت تعاني من زيادة الوزن أو فقدت من وزنك مؤخراً.

تواجدت مشكلة حصى المرارة أو اضطراب المعي الدقيق في تاريخ العائلي.

العناية الذاتية :

تجنب الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون و تناول وجبات صغيرة لتقليص فترات ألم المرارة.

العون الطبي :

اتصل بالطبيب إن عانيت من الم متكرر أو حاد . وألجأ إلى العناية الطبية الطارئة إن لاحظت اصفراراً في البشرة أو ارتفاعاً في الحرارة في أثناء النوبة.

استئصال المرارة:

المرارة أو الحوصلة الصفراوية Gallbladder في حالتها الطبيعية هي المحطة التي تستقبل الصفراء (أو المرة أو السائل الصفراوي أو العصارة الصفراوية) من الكبد لتختزنها ، ثم تنقبض أثناء وجبات الطعام لتدفع الصفراء إلى الأمعاء للمساعدة في الهضم في بعض الأحيان يتبلور السائل الصفراوي إذا تراكم وركد داخل المرارة ،

مما يؤدي إلى تكون حصى صغيرة ينمو ويكبر حجمها. يتكون معظم الحصى الصفراوية عندما تزيد كمية الكولسترول بدرجة تتجاوز بكثير المكونات الأخرى للصفراء .

هناك إحصائية تقول أن 10% من الأمريكيين البالغين يعانون الحصى المرارية ، رغم أن الكثيرين منهم لا تظهر عليهم مشكلات أو أعراض مرضية. تظهر الأعراض عندما تهيج حصاة مرارية أو المواد الكيميائية في الصفراء أو العدوى البكتيرية جدار المرارة مسببة الالتهاب (وهي حالة تسمى الالتهاب المراري أو التهاب الحويصلة الصفراوية) أو عندما تغادر بعض الحصى المرارة وتنتقل إلى القناة المرارية أو القناة الصفراوية الرئيسية أو القناة البنكرياسية لتسد أياً منها .

العوامل التي تزيد احتمال تكون حصوات المرارة:

ما عوامل أو شروط معدودة يبدو أنها تزيد احتمال تكون حصى المرارة وهي :

عامل الأنوثة :

فهرمون الاستروجين الأنثوي يزيد الكولسترول في الصفراء ، والمستويات الطبيعية من الإستروجين التي يتضاعف تأثيرها أحياناً بتناول الأستروجين الذي في حبوب منع الحمل أو ضمن العلاج التعويضي الهرموني، تجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بحصى المرارة.

عامل الحمل :

فالنساء اللائي حملن مرات عديدة يكن أكثر عرضة للإصابة بصفة خاصة. -عامل السمنة :

فالزيادة البالغة في الوزن تزيد قابلية النساء للإصابة، وليس الرجال. -عامل الإنقاص السريع للوزن :

فالخضوع لنظام غذائي (رجيم) قاس يتم فيه تناول أقل من 500 سعر حراري يومياً يزيد قابلية الإصابة بحصوة المرارة.

جدير بالذكر أن الإصابة بحصى المرارة تزيد بدرجة طفيفة من قابلية الإصابة بـ " سرطان المرارة " خاصة إذا كانت الحصوات المرارية كبيرة الحجم.

التهاب المرارة المزمن هو التهيج و الالتهاب طويل المدى لجدار المرارة بسبب وجود حصى مرارية والتعرض لحالات العدوى المنخفضة الشدة ، قد لا يسبب أية أعراض أو يسبب أعراضاً طفيفة لسنوات عديدة ، ولكن فيما بعد يصاب مرضى الالتهاب المراري المزمن بنوبة من التهاب المرارة الحاد إذا يصبح الألم مفاجئاً وشديداً.

الالتهاب المراري غير المصحوب بحصى هو نوع فرعي أقل شيوعاً من الالتهاب الحاد إذا تلتهب المرارة دون وجود حصى . ويبدو أنه يحدث غالباً في الأشخاص الذي هم في حالة مرضية شديدة لسبب آخر مثل التعرض للإصابة الجسدية أو عملية جراحية كبرى أو حروق شديدة أو مرض السكر، وفي النساء اللواتي مررن بمرحلة مخاض طويلة قبل ولادة الطفل.

الأعراض:

الشعور بالألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن هو أكثر الأعراض شيوعاً. في حالة التهاب المرارة الحاد يكون الألم مفاجئاً وشديداً ، وقد يصبح ملحوظاً بدرجة أكبر عندما تستنشق الهواء بعمق أو عندما تتحرك بشكل فجائي . الألم غالباً ما يشع إلى ظهر الكتف اليمنى ، ولكنه يمكن أن يبقى منحصراً في البطن.

قد تشعر أيضاً بالغثيان وقد تتقيآ ، وقد تفقد شهيتك للطعام وتصاب بالحمى . قد صرّح كثير من المرضى الذين يعانون من نوبات حادة أنهم شعروا بنفس النوع من الألم من قبل، ولكنه أختفي تلقائياً. ومن المرجح أن هذه النوبات السابقة قد حدث فيها إخراج لحصى صغيره سببت إنسداداً مؤقتاً فقط.

يمكن أن يحدث أيضاً يرقان وإخراج بول داكن اللون وبراز فاتح اللون، خاصة إذا ما سدت حصاة القناة الصفراوية.

حدوث درجة عالية من الحمى و قشعريرة شديدة يمكن أن يشير إلى حدوث تلوث أو أن ثقاب في المرارة ، وهذا يشكل حالة طوارئ طبية.

عندما تسد حصوة مرارية القناة البنكرياسية فهي تسبب ظهور أعراض التهاب البنكرياس .

خيارات التشخيص و العلاج :

إذا كنت تعاني من أعراض التهاب المرارة الحاد ، فأتصل بالطبيب فوراً وسوف يقوم بسحب عينة من دمك لقياس مستويات (أي إحصاء عدد) خلايا الدم البيض (فالمستويات العالية تشير إلى وجود عدوى)، وسوف يختبر وظائف كبدك .

استخدام الموجات فوق الصوتية يساعد الطبيب على استكشاف الحصوات المرارية، وأي تغلظ لجدار المرارة بسبب التهابها.

فضلاً عن هذا، فإن أسلوب التفحص (أي المسح) باستخدام الطب النووي يمكن أن يظهر أن المرارة لا تؤدي وظيفتها بصورة سليمة.

فإذا كانت لديك علامات للعدوى، فقد يتم إدخالك للمستشفى حيث تتم ملاحظتك عن كثب، وتتلقى المسكنات و المضادات الحيوية عن طريق الوريد.

إذا لم تعاني إحدى نوبات الالتهاب المراري الحاد ولكن ظهرت عليك أعراض متقطعة تجعل طبيبك يشك أن لديك حصى مرارية، فقد تجرى لك اختبارات دم لوظائف الكبد ، وقد يفضل الطبيب أن يطلع على صورة لمرارتك يتم الحصول عليها باستخدام الموجات فوق الصوتية

الأعراض التي تسببها الحصى المرارية يمكن أن تكون مماثلة لتلك التي تسببها حالات بطنية أخرى متعددة ، بما فيها القرحة الببسينية أو الالتهابالبنكرياسي . لهذا السبب فقد يكون من الضروري إجراء اختبارات أخرى لتشخيص أو استبعاد تلك الحالات

إذا كان طبيبك يخشى أن تكون حصاة قد انحشرت في قناة صفراوية ، فقد تجرى تقنية ERCPلاستكشاف هذه القناة.

استئصال المرارة بمنظار البطن:

اليوم يجرى 90% من عمليات استئصال المرارة باستخدام نوع من المنظار يسمى منظار البطن laparoscopic gallbladder أو laparoscopic cholecystectomy وهذه التقنية تحتاج إلى أربع فتحات صغيرة في البطن (كل منها في حجم ثقب المفتاح) ، وذلك لإدخال منظار البطن وأدوات جراحية . نظراً لأن تقنية منظار البطن تتضمن قطعاً أقل للأنسجة، فإن المرضى يتعافون في وقت أقصر بعد العملية مما لو أجريت بالطريقة المفتوحة التقليدية ، كما أنهم يعانون من ألم أقل، ويمكنهم العودة لممارسة أنشطتهم العادية في وقت أقل (حتى عقد التسعينيات كانت تجرى عملية استئصال المرارة عن طريق الجراحة المفتوحة open cholecystectomy، إذا يقوم الجراح بعمل شق جراحي بالبطن طوله خمس بوصات للوصول إلى المرارة واستئصالها (توضح الفرق بين الجراحة المفتوحة ومنظار البطن. قبل إجراء جراحة منظار البطن يتلقى المريض تخديراً عاماً . يتم عمل أربعة قطوع صغيرة، أحدها لإدخال منظار البطن ، واثنان لإدخال الأدوات المستخدمة في تثبيت المرارة في الوضع المناسب تمهيداً لاستئصالها . أما الأخير فلإدخال أداة لقطع المرارة من عنقها ثم سحبها للخارج.

فإذا ما حدثت مضاعفات مثل النزيف (وهذا نادراً ما يحدث) فإن الجراح بوسعه أن يحوّل هذه العملية إلى جراحة مفتوحة بعمل شق بطني كالمعتاد . يلاحظ عند استخدام تقنية المنظار البطني – بناء على أقوال المرضى- أن الألم بعد العملية يكون اقل مما هو في الطريقة المفتوحة ، كما أن الكثير من المرضى يقضون ليلة واحدة فقط في المستشفي يمكنهم بعدها العودة إلى بيوتهم ، ثم يمكنهم العودة إلى أعمالهم في غضون أسبوع إلى أسبوعين فقط .

هذا وقد ينتج عن عملية استئصال المرارة – بصفة عامة – بعض الآثار الجانبية، وأكثرها شيوعاً هو حدوث الإسهال في أحيان قليلة ، وهذا ما يمكن تخفيفه عادة بتناول عقار كوليستيرامين وهو مسحوق يمتص الصفراء.

بعد حدوث نوبة من الالتهاب المراري الحاد أو عند حدوث أعراض أخف شدة ولكنها متكررة بسبب الحصى المرارية ، فقد ينصح الطبيب بإجراء جراحة لاستئصال المرارة والحصى المرارية . بعض الأطباء ينصح بإجراء تلك الجراحة لمن كانوا مرضى بالسكر أو كانت لديهم حالة عدوى مزمنة بالمرارة من بكتيريا السالمونيلا حتى لو لم تكن قد ظهرت عليهم الأعراض بعد.

تجرى الجراحة عادة باستخدام منظار البطن، حيث يتم إدخال منظار البطن من خلال قطع صغير فوق السرة أو أسفلها مباشرة . يستخدم جفتان (يتم إدخالهما من خلال قطعين صغيرين في الجانب الأيمن) في تثبيت المرارة وضبط وضعها توطئة لاستئصالها . وتستخدم أداة يتم إدخالها من خلال قطع صغيرة ثالث في إمساك كل من القناة المرارية والشريان المراري بإحكام وقطعهما ولفصل المرارة عند الكبد ، ثم يتم بعد ذلك استخراج المرارة بما تحتويه من حصى .

خيارات أخرى للعلاج:

يمكن استخراج حصى القنوات الصفراوية أثناء إجراء تقنية ERCP ،إذ يتم قطع فتحة القناة الصفراوية وتستخرج الحصاة . إذا كانت لديك حصاةفي قناة صفراوية، فقد يجري طبيبك هذه الجراحة قبل استئصال مرارتك أو بدلاً من استئصال تلك المرارة .

للمرضى الذين لا يرغبون في إجراء الجراحة لهم أو الذين هم من الضعف بحيث لا يتحملون تلك الجراحة توجد بدائل عدة لهم، أحد تلك البدائل هو استخدام عقار يسمى أرسوديول Ursodiol الذي يمكنه إذابة حصى المرارة على مدى عام إلى عامين. مع ذلك فبعد انتهاء العلاج يكون احتمال تكرار تكون الحصى بنسبة 50% في غضون خمس سنوات.

من ناحية أخرى فإن تفتيت الحصى (وهي باستخدام الموجات التصادمية لسحق الحصى) يمكن أن تفتت حصى المرارة إلى فتات صغير وشظايا صغيرة تكون من الصغر بدرجة تكفي لأن تمر من خلال القنوات الصفراوية حتى يتم التخلص منها مع فضلات الطعام، أو تتم إذابتها بعقار ارسوديول . باستخدام تقنية تفتيت الحصى يكون ثمة احتمال بنسبة 50% لتكرار تكون الحصى في غضون خمس سنوات . نادراً ما ينصح باستخدام هذه التقنية إذ أنها ليست فعّالة تماما. W

منظار المعدة:

ما هو منظار المعدة؟

إن مصطلح (منظار المعدة) Upper GI Endoscopyيقصد به التقنية الخاصة للنظر داخل جزء من الجسم وهو الجزء العلوي من الجهاز الهضمي الذي يعد جزء من جهازك الهضمي ككل و يتضمن كل من المرئ الذي يعرف بأنبوب البلع المؤدي للمعدة ، المتصلة بالإثنى عشر بداية الأمعاء الدقيقة، حيث يعمل المرئ على نقل الطعام من الفم إلى المعدة لبدأ عملية الهضم و منها إلى الإثنى عشر . يقوم بإجراء منظار المعدة أخصائيو الجهاز الهضمي و أطباء مؤهلون في التخصص الدقيق

حيث يُستخدم المنظار للتشخيص،و معالجة أمراض و مشكلات الجهاز الهضمي في بعض الحالات. والمنظار هو عبارة عن أنبوب طويل مرن غير سميك مزود بإضاءة و كاميرا صغيرة في نهايته يستطيع الطبيب المعالج من توجيه بحذر لفحص النسيج الداخلي للجهاز الهضمي العلوي و ذلك بعد ضبط كافة أجهزة التحكم الأخرى المتعلقة به . و تعرض الصورة التي تمتاز بكفاءة عالية على شاشة التلفاز معطيةً بذلك رؤية واضحة و تفصيلية و في كثير من الحالات يعتبر منظار المعدة أدق من الأشعة السينية ويعد ذو فائدة كبرى في تشخيص و تقيم مشكلات مختلفة كآلام البلع و صعوبة البلع ، أو آلام المعدة و البطن، النزيف والقرح و كذلك الأورام .

كيف يتم التحضير لمنظار المعدة ؟

بغض النظر عن السبب الذي أستدعى إجراء المنظار لك هناك خطوات هامة للتحضير يجب إتباعها قبل إجراء الفحص . أولاً تأكد من تزويد طبيبك المعالج بقائمة كاملة بأسماء الأدوية و العقاقير المتناولة لاسيما إذا كنت تعاني من حساسية تجاه أدوية محددة أو أي مواد أخرى كما سيود الفريق الطبي معرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب ، الرئة أو التنفس أو أي وضع صحي معين يتطلب رعاية خاصة قبل و خلال ، أو بعد المنظار. كما سيتم إعطاؤك تعليمات و إرشادات ستحدد لك ما يجب و ما لا يجب عليك القيام به قبل إجراء المنظار،

تأكد من قراءتك لهذه التعليمات وإتباعها بالطريقة الموصوفة و تذكر من أهم خطوات التحضير هي الامتناع عن تناول الأطعمة و السوائل خلال ستة إلى ثمانية ساعات قبل الفحص حيث أن بقايا الطعام الموجود في المعدة تعمل على إعاقة و حجب الرؤيا وقد تسبب التقيؤ و الإستفراغ. يمكن إجراء منظار المعدة في المستشفي أو في عيادة الجهاز الهضمي و سِيطلب منك توقيع استمارة أو نموذج للإقرار بالموافقة على إجراء الفحص و فهمك لما يتضمن له لذا في حال عدم استيعابك لنقطه معينة لا تتردد في السؤال لمزيد من التوضيح .

ماذا يمكنك توقعه خلال منظار المعدة ؟

خلال الفحص سيتم توفير كل ما يمكن أن يضمن الراحة اللازمة للمريض. الضغط ، النبض، و مستوى الأكسجين في الدم سيتم مراقبتها بشكل مستمر على أجهزة التحكم كما سيقوم الطبيب بإعطائك عقار مهدئ بالوريد يعمل على استرخاءك و يشعرك بالنعاس إلا أنك ستبقى يقظاً بما يكفي للتعاون مع الفريق الطبي. بالإضافة للحقنة المهدئة سيطلب منك الغرغرة بمادة مخدرة للبلعوم أو يقوم الطبيب باستخدام بخاخ للفم يحتوي على مخدر موضعي أيضاً و ذلك كي لا تشعر بالإزعاج أثناء إدخال المنظار ، كما سيتم تزويدك بقطعة داعمة للفم وذلك للمساعدة على إبقاء الفم في الوضعية الصحيحة أثناء الفحص .

بعد تجهيزك بشكل كامل يتم وضع المنظار بدقة و حذر وأثناء تمريرة ببطء سيقوم الطبيب بإدخال كمية من الهواء للمساعدة على توسعة الأعضاء المجوفة للرؤية بشكل أوضح و خلال الفحص لن تشعر بأي ألم و لن يتعارض المنظار مع عملية التنفس على الإطلاق. و يستخدم الطبيب المنظار للنظر عن قرب و للكشف عن أي أمراض قد تستدعي التقييم ، التشخيص، أو المعالجة وقد يكون من الضروري جداً أحياناً أخذ عينة (وهي قطع من النسيج تُأخذ للفحص تحت الميكروسكوب لمزيد من التوضيح) في بعض الحالات يستفاد من المنظار لمعالجة مشاكل كالنزيف الناتج عن القرح على سبيل المثال .

ما هي المضاعفات المحتملة لمنظار المعدة ؟

و المضاعفات التي هي في واقع الأمر نادرة الحدوث تنحصر بـ :

1- ثقب قد يحصل في جدار الإثنى عشر والذي يتطلب تعديل جراحي .

2- أو نزيف كثيف يستدعي نقلاً للدم مرةٌ أخرى هذه المضاعفات نادرة الحدوث ولكن لا تتردد في مناقشة أي استفسار لديك مع طبيبك المعالج، بعد انتهاء المنظار سيتم نقلك إلى غرفة الإفاقة حتى تستعيد وعيك الطبيعي و يزول تأثير المخدر تماماً ، عندها سيقوم الطبيب بإبلاغك بنتيجة المنظار وتزويدك بأي معلومات إضافية قد ترغب في معرفتها .

ماذا يمكنك توقعه بعد المنظار ؟

بعد المنظار سيتم إعطاؤك تعليمات تتعلق بتوقيت وأنواع الأطعمة و السوائل الممكن تناولها ، بالإضافة لبعض النقاط الهامة لاستئناف نشاطاتك الطبيعية. مشكلات طفيفة هي التي قد تستمر كالشعور بمرارة في الفم ، الانتفاخأو التشنج وهي عادةً ما تزول خلال 24 ساعة أو أقل، و في الوقت الذي ستستعد فيه للذهاب للمنزل ستشعر بقوة و نشاط أكبر إلا أنه ينصح دائماً بالاستراحة لبقية اليوم مما يعني عدم الإجهاد أو قيادة السيارة لذا ستحتاج لاصطحاب فرد من العائلة أو صديق لمرافقتك للمنزل. بعد بضعة أيام قم بزيارة الطبيب لمناقشة المزيد عن وضعك الصحي أو للاستعلام عن نتائج العينات ولا تتردد بطرح أي سؤال أو استفسار لديك.

علاج الإمساك و غازات البطن المزعجة:

علاج الإمساك و الغازات في البطن يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن أن يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخينأو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من إحدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن .والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأمأو الذين يرضعون من الرضَّاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيععلى كتف أمه أو المرضعة وتربت علي ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن يأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من أساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

الأعشاب:

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟ نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون ANISE :

من المعروف أن ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلي لمدة 5دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفي ويشرب بعد الأكل.

البابونج Chamomile

يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص أيضاً والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق مغطى ثم بعد ذلك يصفي ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

ماء زهر البرتقال Orange flower water

يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف إلى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم وهو مفيد جداً لطرد الغازات.

الشبث Dill

الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع إلى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

الحلبة: Fenugreek

تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء معلقة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء

الكزبر:Coriander

تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلي مدة دقيقة مع ملء كوب ماء ثم يصف بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن

الكمون:Cumin

يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي يصفي كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة أسبوعين كاملين.

الكراويه:CARAWAY

تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفي وتشرب مرة أو مرتين في اليوم.

البردقوش:Origanum

ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمد 5- 10دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البروقوش.

ثمار العرعر:Junper fruit

تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق أكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة إن تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو إن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 10دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

حشيشة الهر:catnip

وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين 5- 10دقائق ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

زيت الزيتون:olive oil

يعتمد الإيطاليون على الزيتون في طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لابأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل

العنبروت:papaya

لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكه المنعشة.

الزعتر:Thyme

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعتر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفي ويشرب بعد الوجبات ويمكن إضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل: Honey

لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده لغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

القرنفل:Clove

يحتوى القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسية في الزيت الطيار الذي يحويه والذي ينبه إنزيم الهضم المعروف باسم تربسين (Trypsin) وهو طارد جيد للغازات والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ما بين 10- 20دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.

القرفة:Cinnamon

يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا:Hyssop

وتعرف بأسنان داود ويستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصف ويشرب بعد الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الإمساك.

حشيشة النحل " مليسا:lemon balm "

وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكتئاب وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ ملء كوب ماء مغلي و يضاف له مليء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر رقائق ثم تصفي وتشرب بعد كل وجبة طعام.

القنطريون العنبري:Blessed thistle

وهو نبات عشبي الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة 15دقيقة ثم يصفي ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.

حشيشة الليمون:lemon grass

وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النباتعلى نصف كوب ماء مغلي ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان:Rosemary

وهو نبات عشبي عطري معمر والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى لمدة ما بين 5- 15دقيقة هم يصف ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل وأخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.

يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة في هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.

عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام أكثر من اللازم.

ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول "المعدة بيت الداء والحكمة أم الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هي "ما ملأ ابن آدم وعاءَ شراً من بطنه." نقلا عن جريدة الرياض الاثنين 13 رمضان 1423العدد 12568 السنة 38

فوائد وتعليمات لمرضى الانتفاخ:

1- الانتفاخ هو الشعور بعدم الارتياح البطني نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة أو الأمعاء الذي يكون مصحوبا باضطراب في حركتها - ويمكن طرد الغازات من المعدة عن طريق الفم في صورة (تجشؤ) أو من الأمعاء عن طريق فتحة الشرج في صورة (ريح)

2- فإذا لم يتم إخراج الهواء من المعدة عن طريق الفم فانه ينتقل إلى الأمعاء خلال 10 - 15 دقيقة حيث يخرج عن طريق الشرج في صورة ريح خلال ثلاثين دقيقة.

3- تجنب ابتلاع الهواء، ويجب أن تعلم أن أكثر أسباب ابتلاع الهواء شيوعاً يعود إلى اضطراب عصبي يؤدى إلى حدوث هذا العرض، وكلنا نبتلع كميات متفاوتة من الهواء بطريقة لاإرادية مع الطعام أو الشراب، ولكن الطرق الغريبة أو الشاذة للأكل أو الشرب قد تؤدى إلى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء، وعلى سبيل المثال فان كمية كبيرة من الهواء تبتلع عندما يرتشف الطعام والسوائل بصوت مسموع وعند مص السوائل بالشفاطة أو شربها من الزجاجة مباشرة وكذلك أثناء التدخين - كما أن يتم مص أو ارتشاف الهواء لاشعوريا عند رفع الذقن أو فرد الرقبة أو جذب الحنجرة للأمام، ويمكن في هذه الحالة إخراج الهواء مباشرة في صورة تجشؤ مرتفع الصوت وفي هذه الحالة نجد المريض يتجشأ في الصباح الباكر بينما المعدة فارغة - وأخيرا يجب أن تعلم أن ابتلاع الهواء يحجب أعراض بعض الأمراض العضوية كالقرحة الهضمية وسرطان المعدة وأمراض القولون والمرارة.

تصحيح العادات الخاطئة للطعام مثل ملء المعدة وتناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الغازات وتناول الوجبات النباتية المتبلة التي تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات.

يجب علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.

عادة ما تكون المعدة فارغة بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام، أما في حالات انسداد الفتحة البوابية للمعدة فإن الطعام قد يبقى فيها لفترة طويلة حيث يحدث التخمر ولذلك يجب علاج هذه الحالات لمنع حدوث الانتفاخ.

أن وجود الغازات في الأمعاء قد ينتج عن فعل البكتيريا على الطعام غير المهضوم كالكربوهيدرات غير الممتصة التي تبقى في القولون مثل البقول والحبوب، والخضروات المورقة الغنية بالسليلوز التي يؤدى تخمرها إلى إطلاق ثاني وأكسيد الكربون والميثان، كما أن تعفن البروتينات غير المهضومة بفعل البكتيريا القولونية يؤدى إلى إنتاج كبريتيد الهيدروجين والنشادر - ومن المعروف أن البقوليات تحتوى على مواد توقف عمل بعض الإنزيمات الهاضمة للبروتينات مما يؤدى إلى تراكم كميات من البروتينات غير المهضومة تتعفن بفعل البكتيريا ويمكن تجنب ذلك عن طريق طهو البقوليات طهوا جيدا للقضاء على تلك المواد المعوقة لعمل الإنزيمات الهاضمة

ويؤدى تناول البقوليات غير المطهية جيداً إلى حدوث انتفاخ شديد، كما أن الأطعمة المقلية ليست سهلة الهضم وتمر الكربوهيدرات والبروتينات غير المهضومة في القولون حيث تتخمر وتتعفن بفعل البكتيريا منتجة الغازات التي تسبب الانتفاخ ويمكن تقليل الغازات الناتجة عن البقوليات بتعاطي بعض العقاقير المضادة لنمو البكتيريا أو أحد المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا المعوية.

8- تجنب تناول المسهلات والملينات القوية لأنها تسبب حركة سريعة في الأمعاء الدقيقة تؤدى إلى دفع الطعام غير المهضوم إلى القولون حيث يحدث التخمر والتعفن، كما أن الإمساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطي المسهلات والملينات فإننا ننصح بتجنب الإمساك والانتفاخ معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التي تؤدى إلى الانتفاخ

ينصح في بعض الأحوال بتغيير نوعية بكتيريا الأمعاء عن طريق تناول أطعمة تحتوى على بكتيريا حمض اللبنيك مثل اللبن الرايب أو الزبادي وذلك بهدف تقليل الانتفاخ بالغازات، ولكن هذه الطريقة تبوء بالفشل عادة حيث أن باقي الأطعمة تلعب دورا أساسيا في نمو الأنواع المختلفة لبكتيريا الأمعاء - ويزيد الانتفاخ في حالات الإصابة بالطفيليات المعوية كالأميبا والديدان خاصة مع تناول البقوليات واللبن ومنتجات الألبان والتوابل والخضروات الليفية

محاولة إنقاص وزن الجسم حيث أن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء وننصح هؤلاء المرضى بتقليل كمية السعرات الحرارية التي يتناولونها لإنقاص وزن الجسم وتقليل الانتفاخ.

إذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات في الأمعاء فانه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض إلى أدنى حد ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة أما الخضروات الليفية كالكرنب فيمنع تناولها، كذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.

عادة يضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعماً شهياً بالإضافة إلى أنه له خاصية إيقاف نمو البكتيريا في القولون مما يؤدى إلى تقليل الانتفاخ

ينصح بتناول من 8 - 10 أكواب من السوائل يوميا مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء ولكن يجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث أن ذلك قد يزيد من الانتفاخ.

يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط في اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، كما يجب أن يكون العشاء خفيفا مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى النوم بساعتين على الأقل.

النظام الغذائي لمرضى الانتفاخ:

يجب تجنب الأطعمة الآتية:

البقوليات كاللوبيا والفاصوليا والفول.

الشوربة الثقيلة.

سلاطة الخضروات.

الكرنب والقرنبيط.

الحلويات والفواكه المجففة والمكسرات

التوابل والبهارات والمخللات.

. يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

الخبز والأرز والبليلة.

اللحم والسمك والدجاج والأرانب.

البيض بمعدل بيضتين في الأسبوع

اللبن ومنتجاته إلا في حالة الدوسنتاريا فيجب أن يخلط بالشايأو القهوة.

الشوربة الخفيفة والخضروات جيدة الطهو.

البطاطس والبطاطا.

دهون طهو الطعام والزبد.

السكريات والمربى والعسل.

البسكويت والكيك.

الفواكه الطازجة

الماء.

الانتفاخات والغازات في المعدة والأمعاء:

يانسون ، جوزة الطيب ، هيل ، زنجبيل ، خولجان ، تين فيل ، شمر ، فلفل ، قرفه ، قرنفل ، كراويه ، زعتر ، كزبره ، نعناع ، مراميه ، مردقوش ، بصل ، خردل ابيض واسود ، خزامى ، ناعمه مخزنيه ، حبه سوداء .... تنقع واحده من هذه الأعشاب في ماء مغلي ويشرب المنقوع .

وصفه أخرى لعلاج الغازات والانتفاخات في المعدة والأمعاء (يانسون ، زنجبيل ، شمر ، كمون ، حبه سوداء ، زعتر) يؤخذ نصف ملعقة من هذا المطحون ويوضع في ماء مغلي ويشرب بعد الأكل بساعة.

المغص وطرد الغازات عند الطفل:

تغلي الكراويه واليانسون ويعطى للطفل مع التدفئة فانه يطرد الغازات ويسكن المغص وينوم الطفل ويريحه

مغلي النعناع الأخضر

تغلي نصف ملعقة من الحبة السوداء في ماء قدر فنجان.

الإمساك :Constipation

إن الإمساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطي المسهلات والملينات فإننا ننصح بتجنب الإمساك والانتفاخ " الغازات " معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التي تؤدى إلى الانتفاخ والإمساك.فالإمساك هو مرض وخلل في وظيفة الأمعاء يتمثلفي ضعف حركة الأمعاء وتصريف البراز

(ويعد الإنسان المريض في حالة إمساك إذا لم يفرغ البراز في المعدل لأكثر من يومين أو ثلاثة.وللامساك أسباب متعددة منها سوء التغذية واستهلاك اللحوم والبيض والكاكاو والأغذية الدهنية والشحوم، والإكثار من تناول الرمان فانه يسبب الإمساك وكذلك تناول الشاي أثناء تناول الطعام يساعد على الإمساك.وكذلك تناول الفواكه مثل البرتقال والكيوي والتفاح والموز والبطيخ وهذه تؤخذ قبل الأكل بساعة أو ساعتين ويجب إن نعلم أن عصير للفواكه لا يفيد مثل الفواكه الطازجة وأيضا تناول خبز النخالة وزيت الزيتون والإكثار من شرب الماء المعدني والقيام ببعض الأنشطة الرياضية وخاصة المشي على الإقدام والحركة والتي كلها تساعد على التخلص من الإمساك.

إن الاستعمال المستمر للأدوية أو النباتات الملينة للبراز يتسبب ليس فقطفي الإمساك بل أيضاً في خروج الأملاح النافعة من الجسم ويسبب أوجاعاً مؤلمة وتأثيرات جانبية خطيرة ومن هذه النباتات السنا.senna ويجب على من يعانون من الإمساك أن يروضوا الأمعاء على إفراغ البراز في أوقات معينة وذلك للعملعلى تنظيم الجهاز المفرغ للبراز وان عليهم إذا شعروا بالبراز إن يذهبوا إلى دورة المياه في الحال لأن حجز البراز يؤدي إلى الإمساك.

ومن الأغذية التي تساعد على تقليل الإمساك والتي تنجح في علاجه الإكثار من تناول الخضار مثل الخس والكرنب والبروكلي والبامية والملوخية والفاصوليا الخضراء والكوسة والخيار والبازلا والبقدونس والكزبرة، وكلها تفيد في علاج الإمساك.

مداومة أكل الزبيب مع العسل لعلاج الإمساك، وشرب الزنجبيل مع العسل لتسهيل الهضم وتقوية شهوة البدن أكل البرتقال ، العنب يقضي على الإمساك.

طريقة مجربة لعلاج الإمساك بإذن الله:

شرب مرقـــــة مـلوخـية مضافـا لـها سـمنة غـنـم . وهذه الوصفة مجربة عن طريق مريضة كانت تراجع في المستشفي لوجود إمساك عندها إلا أن إحدى جيرانها ذكرت لها هذه الطريقة.

كيفية زيادة استهلاك الألياف في الغذاء؟

استعمال الدقيق البر بدلاً من الدقيق الأبيض في تحضير الخبز.

استهلاك الأغذية التقليدية مثل القرصان، المراصيع، المرقوق.

تناول بسكويت النخالة بدلاً من البسكويت العادي.

تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض.

تناول الفواكه الطازجة.

تناول كميات كبيرة من السلطة أو الخضروات.

تناول الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين مثل الفول والعدس بدلاً من اللحوم.

تناول أنواع الشوربة الغنية بالألياف مثل الشوفان (كويكر)، شوربة عدس شوربة الجزر.هذه مقالة جيدة من موقع صحة الإمساك (القبض) عبارة عن مرور صعب للبراز أو قلة في عدد مرات التبرز (أقل من 3 مرات في الأسبوع).

الإمساك أيضا يمكن أن يشير إلى صلابة البراز أو شعور بالإخلاء الناقص.

كيف يحدث الإمساك؟يوجد عاملين أساسيين يساهمان في حدوث الإمساك:إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها. نقص الماء في البراز (جفاف) والذي يؤدي إلى زيادة صلابة البراز وبالتالي صعوبة تحركه في الأمعاء.ينتج عن أي من العاملين السابقين دورة تتابعيه لأسباب الإمساك (حدوث أيهما يؤدي إلى حدوث الآخر).

ما هي أسباب الإمساك؟

بصفة عامة يوجد سببين أساسيين للإمساك. سبب عضوي وهو نادر، وسبب وظيفي وهو الشائع. أما الأسباب العضوية فهي:

انسداد في القولون - ضيق في الأمعاء- ورم في القولون - اعتلال في الشرج أو المستقيم يسبب ألم عند التبرز - بواسير- تشققات شرجية.

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم- تشنج قولوني منعكس بسبب علة عضوية - الزائدة الدودية- المرارة.

أما الأسباب الوظيفية فهي :

إمساك غذائي هذا النوع من الإمساك هو الشائع ويعتقد بأنه يصيب 5% من الناس. ويكون سببه عادات الأكل الغير صحية، كالاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام مثل: الطعام الذي لا يحتوي على ألياف وينتج فضلات قليلة كاللحوم ومعظم أنواع الرز الطعام الذي يسبب قساوة أو صلابة البراز كالأجبان.

إمساك بسبب تأثيرات جانبية للعقاقير:

بعض العقاقير تسبب الإمساك، مثل:

بعض مضادات الحموضة.

بعض مخففات (مضادات) السعال التي تحتوي على الكودين.

أملاح الحديد.

بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم.

إمساك نفساني أو عقلي المنشأ.

في هذا النوع ربما يتناوب الإمساك مع الإسهال كما في حالات القولون العصبي.

ضعف قولوني عضلي كما في المرضى طريحوا الفراش (خصوصا المسنون)

إمساك بسبب العادات والطبائع.

يحدث هذا النوع بسبب كبت أو تثبيط الإحساس بالرغبة في التبرز أو بسبب تغيير في العادات أو الظروف المعيشية:

نفساني أو عقلي.

بعد الإقلاع عن التدخين.

السفر.

إمساك بسبب اللاتوازن في وظائف الجسم الطبيعية مثل:

نقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية.

داء السكري.

زيادة مستوى الكالسيوم في الدم.

نقص مستوى البوتاسيوم في الدم.

أسباب أخرى.

الأشهر الأخيرة من الحمل.

بعد الإسهال.

عند ارتفاع درجات الحرارة (الحمى ، السخونة).

مضاعفات الإمساك:

لا يعتبر الإمساك مرض خطير، ولكن امتداد مدة الإمساك لفترة طويلة ربما يؤدي لحدوث بعض المضاعفات و لعدة أسباب:

مضاعفات بسبب ارتفاع الضغط الداخلي للجوف البطن وبالتالي من الممكن أن تسبب:

البواسير .

دوالي الصفن في الخصية عند الذكور فتق إربي (سري).

صداع.

مضاعفات بسبب تخريش الغشاء المخاطي للشرج أو المستقيم بواسطة البراز بواسير تشققات شرجية شرخ بالخاتم سقوط أو فتق الشرج (المستقيم) مضاعفات بسبب سوء معالجة الإمساك:

الاستخدام طويل الأمد للعقاقير المخرشة أو المحرضة ربما يؤدي إلى نقص مستوى البوتاسيوم في الدم و تلف نهايات الأعصاب في القولون مضاعفات بسبب العوامل النفسية مثل حدة الطبع.

كيف تتم معالجة الإمساك؟

يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخلاء (التبرز) ويجب الاستجابة للرغبة في الإخلاء وعدم كبحها. يجب أن يحتوي الغذاء على ألياف لضمان زيادة حجم وكتلة البراز. ألياف الخضراوات غير قابلة للهضم بنسبة كبيرة ولا يتم امتصاصها وتساعد على زيادة حجم البراز. الألياف تمتص السوائل وتزيد ليونة البراز

وبالتالي سهولة الإخلاء. ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات باستمرار. ويجب تناول قدر كاف من السوائل. يوجد عدة أنواع من العقاقير التي تستخدم لعلاج الإمساك ويطلق عليها اسم الملينات أو المسهلات. يجب استخدام الملينات والمسهلات بحذر.

فربما تؤثر على امتصاص بعض العقاقير أو يكون هناك موانع للاستعمال. يمكن تقسيم الملينات والمسهلات كالتالي:

ملينات لزيادة الكتلة والحجم :Bulking agents

بالإمكان استخدام هذا النوع من الملينات لفترات طويلة وبأمان. ويعمل هذا النوع ببطء ولطف لتعزيز الإخلاء. الاستعمال الأمثل لهذه المجموعة يشتمل على زيادة الجرعة بالتدريج مع تناول كميات إضافية كافية من السوائل إلى أن يتم تكوين حجم وكتلة وليونة مناسبة للبراز. هذا المنهج العلاجي ينتج تأثيرات طبيعية ولا يؤدي لتشكيل عادة لتناول الملين (لا يتم التعود والاعتماد على الملين للإخلاء.

ملينات مبللة:Wetting agents

تلين البراز بزيادة مقدرة البلل للماء المعوي. وتسمح للماء أن يدخل الكتلة البرازية لتلينه وزيادة كتلته. زيادة كتلة البراز ربما تحفز حركة الأمعاء والبراز اللين يتحرك بشكل سهل.

مسهلات ارتشاحية Osmotic agents

وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

مسهلات مفرزة منبهة Secretory or stimulant cathartics

وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

الأخ عبد العزيز البكري يقول إن هناك حبوبا تظهر بين الحين والآخر في الفم تنتشر في كل أنحاء الفم كل أسبوعين أو ثلاثة باللسان وتحت اللسان وفي اللثة من الداخل والخارج.

والسؤال الثاني يقول أن عنده إمساك مزمن منذ الصغر ولم ينفع معه جميع الأدوية حتى الحلول الذي يبيعه العطارين كمسهل. كما يقول إن لديه قرحة وقد تجنب جميع أنواع الأطعمة والبهارات وقد سمع عن قشر الرمان مع العسل لعلاج القرحة فما هي طريقة الاستعمال؟

من ناحية الحبوب التي تنتشر في الفم وفي اللسان وتحته وفي اللثة من الداخل والخارج كل هذه الأشياء سببها المشاكل الموجودة في المعدة، وكذلك الإمساك المزمن، وإذا شفيت المعدة من قرحتها وكذلك شفيت من الإمساك فسوف تنقطع تلك الحبوب، أما بالنسبة للإمساك المزمن فخذ قرنا إلى قرنين من ثمار السنا

والذي يسميه العطارون بذور السنا، وهذه البذور توجد لدى بعض العطارين. خذ كما قلت قرنين وضعها في كوب وقليل من الزنجبيل، وكذلك حبتين قرنفل (عويدي) وغط الكوب وأتركه ساعة ثم صفه وأشرب الماء وسوف بإذن الله تنحل مشكلة الإمساك، كرر هذه الطريقة يومياً ولمدة عشرة أيام فقط. أما فيما يتعلق بطريقة استعمال قشر الرمان مع العسل ضد القرحة فيؤخذ ملء ملعقة حلىمن مسحوق قشور ثمار الرمان وتمزج مع ملء ملعقة عسل أكل ويكون العسل من النوع النقي ثم تؤخذ لعقاً قبل الوجبة بربع ساعة.

التهاب المعدة الحاد بسبب المرض:

التهاب المعدة الحاد بسبب المرض يطلق عليه عدة تسميات:

التهاب المعدة التآكلي الحاد Acute erosive gastritis

تقرح الشدة الحاد Acute stress erosion

القرحة المعدية الحادةAcute gastric ulcer

التهاب المعدة النزفي الحاد Acute hemorrhagic gastritis

وهو عبارة عن التهاب الأنسجة المخاطية السطحية في المعدة يحدث بشكل سريع جداً بسبب شدائد مرضية مختلفة. هذه الحالة تعتبر أكثر أهمية وخطورة.

ما هي الأسباب؟

تحدث عادة في حالات الإصابات أو المرض الشديد الحادة (غالباً في وحدة العناية المشددة (ICU) وربما تشمل واحد أو أكثر مما يلي:

الإصابات الشديدة خصوصا مع وجود صدمةshock، نقص الأكسجين، وجود عدوى جرثومية، أو قصور في عمل الكبد، الكلى، القلب، أو الرئتين، أو الأمراض التي تنخفض فيها عوامل تخثر الدم .

الحروق. نادراً ما يحدث الالتهاب عندما تكون مساحة سطح الجسم BSA المحروق أقل من 20%، بينما يحدث غالبا عندما تكون المساحة أكثر من 40 % إصابة الرأس. شاملة لقرحة كوشينغ .Chshing's ulcer .

حالات النزف. نادرا ما يحدث الالتهاب عندما تكون كمية الدم المطلوبة للإنعاش أقل من 4 وحدات دم، وكثيرا ما يحدث عندما تكون هذه الكمية أكثر من 10 وحدات دم، أي حدوث متلازمة عودة التروية reperfusion syndrome

ما هي الأعراض والعلامات؟

عادة تكون حالة المريض سيئة جدا لدرجة عدم ملاحظة الأعراض المعدية والتي تكون (في حال وجودها) خفيفة وعلى شكل عسر هضم غير محدد. وقد تكون العلامة الأولى الواضحة هي وجود دم في ناتج الشفط الأنفي المعدي، عادة خلال 2 -5 أيام من حدوث الشدة المرضية الأولى.

كيف يتم التشخيص؟

يتم التشخيص اعتمادا على مشاهدة التآكلات الحادة بواسطة منظار المعدة في المرحلة الأولى تكون التآكلات محصورة في النسيج المخاطي، وقد يحصل الالتئام بسرعة في حال تم معالجة الشدة المرضية. قد يزداد التآكل ليصل إلى الأنسجة التحت المخاطية بل وحتى قد تمزق الطبقة المصلية serosa ولكن الحدث الأكثر شيوعا هو أنها قد تنزف .

في حالات إصابات الرأس، وبخلاف الحالات الأخرى فإن إفراز الحمض يزداد بدل من أن ينخفض وعندها قد تصيب التآكلات الإثنى عشر duodenum (قرحة كوشينغ) بالإضافة للأماكن الأخرى أو قد تنحصر في الإثنى عشر.

كيف تتم المعالجة؟

يكون معدل الوفيات المسجل أقل من 60% عند حدوث النزيف الغزير (يحدث في حوالي 2% من مرضى وحدة العناية المشددة). وتتضمن المعالجات إعطاء أدوية القرحة المضادة للإفراز، والمقبضات الوعائية vasoconstrictors مثل (الغسل بالماء المثلج،والأدوية). قد يعود النزيف في حال عدم تحسن الحالة المرضية.

ومن الأهمية بمكان منع أو إيقاف ازدياد التآكلات الحادة بواسطة مضادات الحموضة أو ضادات مستقبلات الهستامينH2 مثل السيمتدين cimetidine أو الرانيتدين ranitidineالوريدي بعد الجراحة وعند معظم مرضى العناية المشددة. ولقد لوحظ حديثا انخفاض نسبة التطورات المرضية الحادة بسبب التحسن الكبير في مستوى الرعاية المشددة وللزيادة في عدد وحدات العناية المخدومة طبيا بشكل واف بالغرض، وللإخلاء والإنعاش السرعين للضحايا المصابين والمحروقين، وللوقاية من الصدمة ومعالجتها، ومعالجة فرط اللزوجة الدموي، وعوز الأكسجين، والاستخدام المبكر والمناسب لمعيضات الدم في النزيف، ومناظرة ومعالجة الإعتلالات الخثرية، وتحسن التخدير المراقب، والديلزة.

التهاب المعدة اللاسحجي:

هو نوع من أنواع التهاب المعدة الغامض idiopathic ويرتكز تشخيصه بشكل كبير على نتيجة فحص عينة النسيج التي تم الحصول عليها بواسطة المنظار. وتقسم إلى :

التهاب معدي gastritis

ضمور الغدد gland atrophy

الحؤول أو تحول نسيجي metaplasia

الالتهاب المعدي :

تم حديثا التوصل لدليل عن مسؤولية كائن دقيق حلزوني يدعى الحلزونية البوابية أو هيليكوبكتر بيلوري Helicobacter pylori والتي تستعمر بشكل خاص ومحدد الخلايا المفرزة للمخاطين mucin في معدة الإنسان، كعامل مسبب لمعظم حالات التهاب المعدة اللاتآكلي.

ينتشر هذا الكائن (وكذلك التهاب المعدة) في جميع أنحاء العالم، ويكون الانتشار أكبر في التجمعات السكانية التي تعيش ظروفا غير صحية. يتعلق الانتشار بالسن أيضا، لأن نسبة الأشخاص المصابين بهذا الكائن متساوية تقريبا مع السن.

ولا توجد كائنات حية أخرى تستعمر المعدة المفرزة للحمض عند الإنسان.

وفي غياب الحمض، ربما استعمر المعدة أنماط عديدة مختلفة من الجراثيم وسببت التهاب المعدة الحاد أو المزمن وينقسم هذا النوع من الالتهاب إلى سطحي أو عميق.

التهاب المعدة السطحي :

يكون الالتهاب سطحيا. ولا تترافق هذه الحالة عادة بضمور أو تحول نسيجي ولا تحدث إصابات طبية هامة. وهي تحدث غالبا عند تقدم العمر حيث تشيع بعد عمر الـ 40. ولا يوجد أعراض تقليدية، ويكون التهاب المعدة السطحي عادة بدون أعرض .

التهاب المعدة العميق:

عادة يكون مصحوب بأعراض مثل عسر هضم مبهم. قد يلاحظ ضمور جزئي للغدد وتحول نسيجي بواسطة التنظير. ويحدث التهاب المعدة العميق غالبا دائما في بقايا المعدة بعد استئصال المعدة. يوجد الالتهاب غالبا بجوار القرحات المعدية والسرطانات وهو يحدث بشكل أكثر شيوعا عند أقارب المرضى المصابين بسرطانات المعدة .

كيف يتم التشخيص؟

لا يوجد عرض أو متلازمة أعراض مميزة يمكن أن تعزى لالتهاب المعدة المزمن سواء كان ناجما عن الحلزونية البوابية (هيليكوبكتر بيلوري) أم لا. ويتم تشخيص التهاب المعدة اللاتآكلي اعتمادا على نتيجة دراسة عينة النسيج فقط. وتوجد مستعمرات الحلزونية البوابية في معظم الحالات. إن الترابط بين الالتهاب وجود الحلزونية البوابية شائع لدرجة أنه يمكن الإقناع بكون الحلزونية البوابية هي السبب الأساسي إن لم يكن الوحيد لالتهاب المعدة المزمن اللاتآكلي.

يتم إظهار هذا الكائن الحي أفضل ما يمكن في عينة النسيج (الخزع) بعد التلوين بصبغات فضية نوعية. ويمكن زرع الكائن بعد الحصول عليه بواسطة الخزعة باستخدام تقنيات خاصة. كما يمكن كشف الأجسام المضادة الخاصة بهذا الكائن باستخدام تقنيات خاصة أيضا وذلك خلال دقائق.

كيف تتم المعالجة؟

الحلزونية البوابية حساسة بشكل خاص للبزمسbismuth ولبعض المضادات الحيوية (مثل كالأموكسي سيللينamoxicillin)ويتم استخدام مركبات تتألف من خليط من البزمس والمضدات الحيوية. ولكن القضاء التام على هذا الكائن ليس سهلا .

الضمور :Atrophy

يمكن كشف الضمور والتهاب المعدة قاع المعدة في حوالي 50% من الأشخاص فوق سن ال 50 سنة، كما وتزداد درجة واتساع الضمور بتقدم السن. ولكن ليس سهلا تحديد درجة الضمور في الغار لأن الغدد قليلة. ويحدث ضمور جزئي في ثلث الأشخاص عند بلوغ سن ال 40، وتكون إصابة الغار أكثر شيوعاً من إصابة القاع.

قد تحدث درجات الضمور بدون أعراض خاصة. ولا تكون المظاهر المشاهدة بالمنظار حاسمة إلا في الحالات المتقدمة. وعند اكتمال الضمور لا يضعف إفراز الببسين والحمض فقط بل يمكن أن يفقد العامل الداخلي مما يؤدي إلى سوء امتصاص الفيتامينB12 ولا تعرف معالجة حاسمة للضمور .

التحول النسيجي (الحؤول Metaplasia)

في التهاب المعدة الضموري يكون التحول النسيجي للطبقة المخاطية في قاع المعدة إلى نمط النسيج المخاطي في غار المعدة أكثر شيوعا. وبهذا فإن مخاطية الغار تحل محل القاع. وهذا يحدث بشكل شائع عند تقدم السن. وقد يتغير التحول المخاطي ليصبح مشابه لمخاطية الأمعاء الدقيقة وحتى وجود المظاهر الوظيفية (الامتصاصية) المميزة لمخاطية الأمعاء. وهذا التحول النسيجي في المعدة لا يعتبر من مقدمات السرطان.

قرحة المعدة والأمعاء

معنى قرحة المعدة والأمعاء:

نقصد بالقرحة المعدية والمعوية حدوث تآكل موضعي في الغشاء المخاطي لجدار المعدة أو الأمعاء وقد تكون القرحة في المعدة فقط أو في الجزء الأولمن الأمعاء والمسمى بالأ ثنى عشر أو في الاثنين معاً ونادراً ما تكون في أجزاء الجهاز الهضمي الأخرى كأسفل المريء مثلا .

أعراض القرحة:

ألم حارق حاد في أعلي البطن يستمر لأيام أو أسابيع يقل حدوثه عند تناول الشخص للطعام أو مضادات الحموضة ثم يظهر ثانية عندما يكون الإنسان جائعاً وقد يوقظ الألم الشخص من النوم "ملاحظة : هذه هي الأعراض المثالية لقرحة الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة وهي أكثر أنواع قرحات الجهاز الهضمي انتشارا إلا أن الألم قد يزداد بتناول الأكل وليس العكس كما هو عليه في قرحة المعدة".

في بعض الحالات ونتيجة لحصول نزيف دموي بسيط من القرحة قد يكون هناك نزول دم عبر الفم أو مع البراز حيث يكون لون البراز في هذه الحالة أسود مثل الفحم . "

ملاحظة :-

سواد البراز يكون أيضا موجود في حالة تناول الشخص لدواء الحديد .

دوالي المريء:

المريء هو الأنبوبة أو القصبة الممتدة من البلعوم وحتى المعدة ويمر فيها الطعام أثناء البلع بسرعة ليصل إلى المعدة. وفي مرض دوالي المريء تبرز أوردةفي جدار المريء في الجزء الأسفل منه فإذا ما حصل تمزق يحصل نزيف دموي حاد عبر الفم ممكن أن يؤدي للوفاة إذا لم يتم سرعة علاجه. فما هو مرض دوالي المريءو ما هي أسبابه وكيف تتم الوقاية والعلاج منه؟

تعريف المرض:

دوالي المريء من أحد أهم أسباب القيء الدموي وخاصة في البلاد التي تنتشر فيها أمراض الكبد والبلهارسيا وينتج عن زيادة ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي نتيجة لانسداد مجرى الوريد مهما كانت الأسباب مما ينتج عنه سريان الدم في قنوات جانبيه لتخطى تلك السدة وهنا يتم تحويل مجرى الدم من الوريد البابي الكبدي إلى الدورة الدموية العامة.

الأسباب :

تجلط الوريد الطحالي

تجلط الوريد البابي الكبديportal vein thrombosis

ضغط خارجي على الوريد الكبدي البابي كوجود أورام أو غيره تليف كبدي خلقي cirrhosis.

كلاح الكبد:

ارتفاع ضغط الدم داخل الوريد البابي الكبدي غير معروف الأسباب تصلب القناة المرارية .

الدرن:

داء الشيستيزوما schistosomiasis

تليف أولى بالحوصلة المرارية primary biliary cirrhosis

تليف الكبد المصاحب لتناول الكحوليات:

تليف الكبد المصاحب للالتهاب الكبدي الوبائي. b ,C .

تجلط الوريد الأجوف السفلي

ضعف عام , فقدان الشهية , غثيان , قيء.

قيء دموي مفاجئ وشديد مما يؤدى إلى هبوط حاد بالدورة الدموية وفقدان الوعي

فقدان الوزن :

الآم في الجزء الأيمن من البطن تحت الضلوع اليمنى .

صفار (مرض الصفراء) أو لون البول داكن .

استسقاء بالبطن ascitis .

حكه مصاحبة لأمراض الحوصلة المرارية كالتهاب الحوصلة أو تصلبها.

شد عضلي مصاحب لتليف الكبد .

أعراض الاعتلال الدماغي :

كاضطراب فترات النوم , فقدان الذاكرة أو الوعي , تغيرات في الشخصية وفقدان القدرة على التواصل مع المحيطين .

عوامل قد تؤدى إلى حدوث القيء الدموي:

تناول الكحوليات .

زيادة حجم الدوالي .

ارتجاع المريء .

نسبة حدوث المرض:

النسب الحديثة لحدوث دوالي المريء في المرضى المصابون بأمراض الكبد المزنة حوالي 8% في أول سنتان من المرض و 30% في السنة السادسة .

تمثل احتمالات حدوث نزيف دوالي المريء 30% في العام الأول بعد التشخيص . ويمثل 10 % من أسباب القيء الدموي الناتجة عن أمراض الجهاز الهضمي.

يعتبر الالتهاب الكبدي الوبائي B السبب الرئيسي لدوالي المريء في آسيا (وخاصة الشرق الأقصى والجنوب) , جنوب أمريكا , شمال أفريقيا ومصر وبلاد الشرق الأوسط الأخرى . بينما يمثل داء الشيستوزوما السبب الرئيسي لدوالي المريء في مصر والسودان والدول الأفريقية الأخرى.

ويمثل الالتهاب الكبدي الوبائي C لسبب الرئيسي لحدوث التليف الكبدي في العالم بأكمله.

مرض كرون:

نبذة عن المرض:

يعتبر مرض كرون من الأمراض النادرة , ولا يعرف له سبب حتى الآن . ويبدأ عادة في الظهور في مقتبل العمر , بعد سن العاشرة إلى الخامسة والعشرين . نهاية الأمعاء الدقيقة وبداية الأمعاء الغليظة تعتبر المكان الذي يبدأ به المرض في أغلب الأحيان . ومرض كرون من الممكن أن يظهر في أي جزء من الجهاز الهضمي ابتداء بالفم وانتهاء بنهاية الأمعاء الغليظة . ويصيب هذا المرض الأمعاء الغليظة فقط في 2% من المرضى, وكما يصيب الأمعاء الدقيقة فقط في 15% من المرضى . ويصيب مرض كرون عادة أجزاء محدودة من الأمعاء تاركا أجزاء أخرى بدون إصابة مما ينتج عنه مرض متنقل في أجزاء الأمعاء , ويصيب كذلك جميع طبقات الأمعاء الخمسة مبتدأ بالبطانة الداخلية ومنتهيا بالغشاء الخارجي للأمعاء . كما تتقرح البطانة نتيجة لذلك وتتضخم الغدد اللمفاوية المتعلقة بذلك الجزء من الأمعاء المصابة .

إن الفحص المخبري لبطانة الأمعاء يعتبر من أهم التحاليل التي تشخص المرض , وتؤخذ هذه العينات عن طريق منظار القولون حيث يقوم أخصائي الجهاز الهضمي بأخذ عينات صغيرة عن طريق ملاقط خاصة . ويعتبر هذا المرض من الأمراض المزمنة وليس من الأمراض الخبيثة .

ما هي أعراض هذا المرض ؟

يبدأ المرض في غالبية المرضى على شكل آلام في البطن وإسهال وانتفاخفي 80% إلى 90% من الحالات, كما يظهر كحرارة مرتفعة في 30% من المرضى , وكفقر دم وانخفاض في الوزن في50 % منهم , وكما يظهر كدم في الخروج ونزيف في 10% , وكآلام في فتحة الشرج والناسور في 15% -20% من المرضى .

أن انسداد الأمعاء الدقيقة نتيجة الالتهابات الشديدة , هو من أهم المشاكل التي يتعرض لها المريض . كما تظهر بعض الأعراض البعيدة عن الجهاز الهضمي وتكون ناتجة عن مرض كرون مثل التهابات العين , والمفاصل , وطفح جلدي وحصى في الجهاز البولي, والتهابات في الكبد , وفقر في الدم , وتخثر في الدم...الخ ويظهر في بعض الأحيان على شكل آلام شديدة في البطن شبيهة تماما بالزائدة الدودية , وغالبا ما يضطر الجراح لأجراء عملية الزائدة الدودية وبعدها يتبين وجود مرض كرون في نهاية الأمعاء الدقيقة .

كيف يتم تشخيص هذا المرض ؟

يتم تشخيص هذا المرض عن طريق الرجوع إلى أخصائي الجهاز الهضمي حيث يقوم بالفحص السريري وبعده التحاليل الضرورية مثل الدم والبراز وتحاليل أخرى خاصة . ويعتبر منظار القولون من التحاليل الهامة جدا في التشخيص حيث يقوم أخصائي الجهاز الهضمي بإدخال أنبوبة رفيعة من فتحة الشرج إلى الأمعاء الغليظة , وعن طريق معاينة بطانة القولون يتوصل إلى معرفة المرض كما يقوم بأخذ عينات خاصة للفحص في المختبر والتي تقوم بدورها بتشخيص الحالة بشكل نهائي .

صورة بالمنظار لقولون مصاب بمرض كرون خفيف إلى متوسط الشدة, لاحظ انتشار التقرحات السطحية على الجدار (بعضها معلم بسهم أحمر) صورة بالمنظار لقولون مصاب بمرض كرون شديد, لاحظ التقرحات العميقة و الطولية في الجدار (سهم أحمر). صورة بالمنظار لقولون مصاب بمرض كرون شفي بعد علاج مكثفو لكن لاحظ وجود ندب على الجدار من أثر الالتهابات و التقرحات (السهم الأحمر) وتلعب الأشعة التشخيصية دورا هاما حيث أنها تحدد تواجد المرض في الأمعاء الدقيقة و تكشف الضيق الذي يحصل في جوف الأمعاء الدقيقة صورة لأشعة وجبة باريوم مع المتابعة , Barium Meal and Follow Through تبين الضيق الذي يحصل في نهاية الأمعاء الدقيقة نتيجة للمرض "السهم"

كيف يتم علاج هذا المرض ؟

ويحتاج علاج هذا المرض على المدى البعيد إلى الآتي :

الراحة في السرير أثناء انتكاس المرض .

غذاء عالي بالبروتين والسعرات الحرارية و قليل من الألياف التي من الممكن أن تؤدي إلى آلام في البطن نتيجة لضيق في الأمعاء .

تناول العقاقير المتوفرة لعلاج هذا المرض . ومن أهم العقاقير هي الكورتيزون Glucocorticosteroids والصالفاسالازين Sulphasalazin, ومركبات أخرى مثل الأسيكول Asacol, بينتاسا, و غيرها صنعت خصيصا للحد من الالتهابات المزمنة في بطانة الأمعاء ,كما يلعب العقار ايزوثايوبرين Azathioprine دورا هاما في الحد من كمية الكورتيزون المستخدمة و هذا الدواء الأخير يقوم بخفض جهاز المناعة للتقليل من حدة الالتهاب .

تلعب الجراحة دورا في حالات انسداد الأمعاء الغير مستجيبة للعقاقير الطبية , ووجود التقيحات البكتيرية , والناسور . ويتجنب الدكتور المعالج الجراحة حيث أن المرض غالبا ما يعود في نفس المكان المستأصل منه الأمعاء ,

وكما أن تعدد مرات الجراحة يؤدي إلى قصر في طول الأمعاء التي تؤدي إلى سوء في عملية الامتصاص ينتج عنها هزال شديد , مما يضطر الدكتور للجوء إلى طرق أخرى للتغذية .

ما هو المستقبل في هذا المرض ؟

هناك اهتمام كبير من أخصائيي الجهاز الهضمي من مرض كرون , و يقوم كثير من العلماء في كثير من الدول العالمية بعمل الأبحاث الأساسية الإكلينيكية لمعرفة مسببات المرض , وأبحاث حول علاجات جديدة لهذا المرض . هناك أبحاث مشجعة على استخدام السيكلوسبورين وهو دواء جديد للحد من الانتكاسات في هذا المرض المزمن , كما توجد عدة أبحاث حول استخدام المضادات الحيوية الخاصة بمرض السل والتي من شأنها أن تؤدي إلى نتائج جيدة في بعض الحالات المستعصية . يوجد في دولة الكويت تقريبا 400 مريض يشتكون من نفسالمرض , وقد تبين أن أكثر المرضى يستجيبون للعقاقير المستعملة , وقد اضطر عدد قليل جدا للجوء إلى الجراحة.

عقار جديد عبارة عن أضداد أحادية المصدر (وحيدة النسيلة Monoclonal)
Antibodiesتعمل ضد تيومر نكروسيز فاكتور-ألفا-Tumour Necrosis Factor
alpha (TNF-alpha), و هي مادة مهمة في الإلتهابات التي تحصل في مرض كرون,
و اسم الدواء انفلكسي ماب(Infliximab راميكيد) .Ramicade و يستخدم في حالات
مرض كرون المتوسطة إلى الشديدة و التي لم تستجب للعلاجات الأخرى.
الحـمـل و مـرض كـرون يجب أن يحدث الحمل أثناء هدوء المرض (Remission)
لأن الدراسات أثبتت بأن الحمل أثناء الانتكاسات المرضية قد يؤدي إلى :

موت الجنين في الرحم.(Hydrops Foetalis)

الولادة المبكرة .(Premature Labour)

هبوط حاد بوزن الطفل .(Low Birth Weight)

و إذا ما حدثت انتكاسة للمرض أثناء الحمل , يُعالج بالطرق و الأدوية المتبع استخدامها
ما عدا الأدوية المُثبطة للمناعة (Immuno-suppressants) مثل عقار اميوران)
Imuran).

علاج مرض البواسير:

العلاج المفيد لمرض البواسير:

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.ويبدو ان كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم، قد يساعد على الإصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الإمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعنية التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.ومن أعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض. كما يشكو المصاب من ثقل في فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهذه هي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة فإذا كان خروج هذه الأوردة دائم كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير.

كذلك يكون هناك إفراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الأنيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المستمر.ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم خلاف السرطان فإنه يعالج المرض الأصلي ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

البصل ONION سبق الحديث عن البصل في إعداد سابقة والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم يطلى به البواسير فانه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً فيجب عليك الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم استخدام الوصفة، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

أقماع الباذنجان EGGPLANT الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه مابين 28 70سم له أوراق صوفية كبيرة مفصصة وأزهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون.يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماع الثمرة والثمرة وعصير الثمرة والأوراق.يحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب2، ج ,تستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع على البواسير مرة واحدة في اليوم، أما أقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

الموز BANANA الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم Musa spp حيث يوجد أنواع من هذا الجنس والجزء المستخدم الثمار.تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير حيث تؤخذ حبة وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم وهذه الوصفة احد الوصفات الصينية المشهورة.

التين FIG :سبق الحديث عن التين بالتفصيل في إعداد ماضية والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق حيث تغلي أوراق شجرة التين في ماء بمقدار ثلاث ورقات في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

عشبة البواسير PILEWORT :نبات عشبي يصل ارتفاعه مابين 10 30سم له ساق أجوف رخو يحمل أوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الأزهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم Ranunculus Ficaria الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

بذر قطونا PSYLLIUM :ويعرف هذا النبات أيضاً باسم حشيشة البراغيث ويوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية وأهم مركب في الهلام هو اراببنوكسايلان ويحتوي أيضاً على زيت ثابت بنسبة 2 5% ومواد نشوية ويستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندينافية أن بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بذور قطونا تباع في الصيداليات لهذا الغرض.

الهماميلس (المشتركة الإفرنجيةWITCH HAZEL)شجرة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي 6أمتار وتنبت على أطراف الغابات الرطبة، وقد سميت شجرة بندق السحرة ذلك ان السحرة الهنود يضفون عليها قوة سحرية خارقة.

تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana الجزء المستخدم من الشجرة الأوراق والقشور.تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة 8 10% وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الأوراق فقط).تستعمل القشور والأوراق لعلاج البواسير والالتهابات وإيقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلي الأوراق والقشور بعد أن يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول، وتوجد طريقة أخرى وهي أن تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعد أن يأخذ المريض حمام مائي يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة، كما يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير، وتعتبر وصفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

الحنظل Colocynth نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، أزهاره صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر. يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منه الثمار.تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية ومن أهم مركباتها ايلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية

يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

بذر الكتانLINNSEED نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين 30- 100سم له أزهار زرقاء جميلة، ويعرف علمياً باسم Linum usitatissium الجزء المستخدم زيت البذر والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وإنزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافو نيدات وستيرولز.يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن البواسير إذا كانت خارجية أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

عود ريح مغربيBERBERIS ويعرف بالمأميران وهو نبات صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علمياً باسم Berberis Aristata الجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والأوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كانثين وبيربامين.يستعمل في تسكين آلام البواسير حيث يؤخذ 40جراماً من الاوراق أو الثمار في لتر ماء ويغلى ثم يصفي ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.

زيت الخروع CASTOR OIL :كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.نخاع سيقان الجمال يستخرج مخ أو نخاع سيقان الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

العاقول ALHAGI :وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUMوهو احد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع أجزائه.يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفصة وراتنجية وسيترولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.تستخدم جميع أجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءَ حتىولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كضمادات لعلاج البواسير لتخفيف آلامها.

ملاحظة هامة لمرضى البواسير: يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وأفضلها المشي، كما يجب علاج الإمساك لأنه أساس المشكلة ويجب الإقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرارفي دهن فتحة الشرج.

البواسير ورد إلينا سؤال من القارئ والمتابع "محمد بن خالد" من مدينة الأفلاج يقول فيه هل هناك ارتباط مباشر باستهلاك الطعام والماء لعلاج البواسير والذي يعاني منها منذ فترة طويلة؟-

تعتبر حالات انتشار مرض "البواسير"من الأمور التي بدأت تتزايد وبشكل كبير في العديد من المجتمعات

وتشير الدراسات أن من أسباب الإصابة بهذا المرض هو ارتباطه المباشر بماذا نأكل وكميات ونوع الغذاء المتناول حيث أن الألياف المتوفرة في الأغذية لها ارتباط مباشر بالحد من انتشارها حيث توفر هذه الألياف وسطاً ليناً للبراز مما يحد من الضغط على منطقة الشرج مما قد يؤثر على حدوث نزيف "شرجي" لذلك فانه وللحد من حدوث أي مشاكل صحية تؤدي إلى ظهور البواسير فانه ينصح باستهلاك كميات جيدة من الألياف الغذائية والتي تتوفر بشكل كبير في الخضار والفواكه.كما أن من أهم النصائح للرفع من ليونة وطراوة البراز وعدم الإصابة بالإمساك هو استهلاك كميات جيدة من السوائل حيث إن استهلاك السوائل له ارتباط مباشر بانتظام الإخراج والحد من الإمساك.والألياف النباتية تساعد على حركة الأمعاء ونمو البكتيريا المعوية المفيدة وذلك وبالإضافة إلى أنها تحد من الإصابة "بالبواسير" إلا أنها لها دور في حماية القولون من السرطان والجيوب المعوية.ولقد أوضحت الدراسات انه يجب استهلاك كمية في حدود 25جرام يومياً من الألياف ومن الطرق المهمة لرفع مستوى المستهلك من الألياف فانه يجب العمل على استعمال الخبز البر والدقيق الأسمر في الخبز والمعجنات والحلويات.

كما أن البقول الكاملة (فول، عدس) تزيد من استهلاك الألياف، كذلك فان تناول الخضار واستهلاكها بالقشور كذلك تناول كميات جيدة من الفواكه.كل هذه الأمور تعمل على رفع مستوى الألياف في الطعام مما يؤدي إلى الحد من المشاكل المرتبطة بعملية انخفاض مستوى الرطوبة في البراز مما يؤدي إلى العديد من المشاكل وفي مقدمتها البواسير لذلك فانه يجب استهلاك كميات جيدة من الألياف والعمل على استهلاك السوائل بشكل مستمر وخصوصاً عند كبار السن.أما بالنسبة لعلاج البواسير فانه يمكن علاجها بالملينات كما أن هناك طرق يقوم بها الأطباء مثل ربط البواسير ولكن أرجو أن لا يلجأ للجراحة إلا بعد أن نتبع العديد من المحاولات تبدأ بالغذاء، الملينات، الربط، ثم أخيراً الجراحة ولكن لا بد من تدخل متخصص في ذلك.

الأعشاب المفيدة لمرض البواسير:

مره ، عاقول ، الآس ، بذر كتان ، الحبة السوداء ، بذر قطونا ، تمر ، قرفة ، حنظل ، حرمل ، حلبه ، حلتيت ، هليلج ، كف مريم ، خروع ، نعناع ، مشمش ، مقل، مكسرات ، عوسج ، ريحان ، سنامكي ، شوفان ، عرق السوس.

صحة أمراض العظام

مم تتكون العظام ؟

تتكون العظام من طبقة خارجية صلبة تسمى بالسحاء, وتتكون هذه الطبقة بشكل رئيسي من معدني الكالسيوم والفسفور.ولذلك ينصح الأطفال دائما بشرب الحليب لاحتوائه على هذه المعادن للحصول على عظام قوية وسليمة.في داخل طبقة السحاء توجد طبقة العظم الصلبة والمضغوطة التي تعطي العظم صلابته وقوته, وتحتوي على شبكة من الأوعية الدموية التي تقوم بنقل الغذاء والأكسجين للعظام, بالإضافة إلى نقل كريات الدم الحمراء المصنوعة داخل بعض العظام. أما الطبقة الأخيرة من مكونات العظم فهي طبقة العظم الرخوة أو الأسفنجية. ومن الجدير بالذكر أن بعض العظام في الجسم تحتوي على طبقة تسمى المخ, تقوم بصنع كريات الدم الحمراء.تكون العظام لينة عند الولادة, مما يعني قدرة العظام على تحمل الثني, وعندما يكبر الإنسان تزداد صلابة العظم وتقل قدرة العظمعلى تحمل الانثناء, وهذا يعني أن تعرضها لأي قوة كبيرة ناتجة عن السقوطأو أي حادث آخر يمكن أن يكسر العظم بأشكال مختلفة تقسم أنواع الكسور إلى الأنواع التالية:

الكسر البسيط أو المغلق أو المائل, حيث تنقسم العظمة في هذه الحالة إلى قطعتين ويبقى العظم داخل الجسم.

الكسر المفتفت, حيث تنقسم العظمة في هذه الحالة إلى أكثر من قطعة. الكسر الحلزوني, حيث يكون شكل كسر العظمة في هذه الحالة بشكل حلزوني. الكسر المركب أو المفتوح, حيث يخرج العظم المكسور في هذه الحالة خارج الجسم. يعالج الكسر بشكل عام بإرجاع قطع العظم إلى موقعها الأصلي ومن ثم بوضعها في جبيرة من الجبس, وهذا يتيح لقطع العظم البقاء ثابتة بقرب بعضها لتكوين خلايا عظمية جديدة بينها ليعود العظم كما كان أصلا.ً

تبدأ عملية الترميم بتخثر الدم حول المنطقة المصابة, ومن ثم يبدأ الكالسيوم بالترسب حول منطقة الكسر ليكون تورما يسمى"كالوس" يمسك العظام ببعضها, وأخيرا تلتئم منطقة الكسر كاملة وتعود كما كانت أصلا بقدرة الله عز وجل .ومن الجدير بالذكر أنه بعض حالات الكسور تستخدم الصفائح المعدنية والبراغي لتثبيت العظام في مكانها ليتمكن العظم من الالتئام وأخيرا فإنه لا بد من التذكير بدور العلماء العرب والمسلمين في هذا المجال, فقد كان أبو القاسم الزهراوي أول من وصف وصمم طاولة لرد الخلوع ونهايات الكسور المتراكبة وهو أول من ركب خليطة لاستعمالها في الجبائر الجبسية.

حجم مشكلة هشاشة العظام:

في عام 1990 قدرت نسبة كسور الورك بـ 1.7 مليون على مستوى العالم وبحلول العام 2050 ستزداد إلى 6.3 مليون. في عام 1990 كانت نصف هذه الكسور في أمريكا الشمالية وشمال أوروبا .وبحسب التقديرات في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها فإن هشاشة العظام تصيب أكثر من 25 مليون شخصا . كنتيجة لمرضهم فإن 250000 من هؤلاء الأشخاص قد يصابون بكسر في الورك ، و240000 يصابون بكسر في الرسغ ، و 500000 يصابون بكسر في العمود الفقري خلال سنة واحدة. ومع إضافة الكسور الأخرى الأقل شيوعا فإن 1.3 مليون كسرا في العظام يحدث بسبب هشاشة العظام في بلد واحد في سنة واحدة.وكسور الورك الناتجة عن مرض هشاشة العظام ليست فقط مؤلمة ، وإنما قد تسبب الإعاقة الشديدة للأنشطة الأساسية جدا في الحياة الطبيعية. فإن حوالي 80 في المائة من الناس المصابين بكسر الورك يكونوا عاجزين عن السير بعد ستة شهور. والأخطر من ذلك فإن ما يصل إلى 20 في المائة من الناس يتوفون خلال سنة واحدة بعد تعرضهم لكسر الورك. وبالإضافة إلى هذا ، فإن الكسور العديدة في الرسغ والورك الناتجة عن هشاشة العظام كل سنة تؤدي إلى آلام ومعاناة لا توصف، وتحد كثيرا من أنشطة الضحايا المصابين.ومع انه من الممكن ، تقدير عدد الأشخاص الذين يصابون بكسر في العظام كنتيجة لهشاشة العظام

فإنه من الصعب جدا تقدير عدد الأشخاص المصابين فـعلا بهشاشة العظام ولكنهم لم يعرفوا ذلك بعد. فحيت أن المرض عادة غير مؤلم ، فإن العديد من هؤلاء الأشخاص لا تكون لديهم أدنى فكره عن إصابتهم بمرض هشاشة العظام حتى يتعرضون لكسر. ويرى الخبراء أن حوالي 25 في المائة من النساء فوق سن الخمسين مصابات بالفعل بهشاشة العظام وحوالي نصف جميع النساء البيض فوق هذا السن معرضات لمخاطرة الإصابة بهشاشة العظام.

خشونة الركبة:

مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم ..ألخ. وتؤدي الضغوط المستمرة علي مفصل الركبة أو / وإصابات الركبة أو / والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلي خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلي سطح متآكل خشن و يرق حجمه. وتتعامل عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم . ولحسن الحظ يمكن للمريض أن يساعد نفسه عن طريق إتباع التعليمات التالية التي تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة.

تعليمات لمرضى خشونة الركبة:

تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود و نزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها.

تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس علي كرسي منخفض أو بثنيها أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يجب أن تجلس علي كرسي.تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربيع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس علي الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم.

تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدى إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصلية حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدى إلى سماع صوت طرقعة من الركبة .

المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد

وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكمبدأ هام لمرضى خشونة الركبة تحرك وكن نشيطا ولكن تجنب الإجهاد .

إنقاص الوزن يؤدى إلي تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة . يمكن استخدام عصا للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط علي مفصل الركبة حيث تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمني تمسك العصا باليد اليسرى.

عند صعود السلم استند بيدك دائما علي سور السلم واصعد درجة درجة واصعد بالساق السليمة أولاً.

يجب أداء تمرينات ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها وتكون كالتالي:

وضع فوطة مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونه الركبة ومشط الرجل لأعلى و الاستمرار في هذا الوضع لأربع ثوان والاسترخاء لأربع ثوان و يكرر التمرين عشر مرات .

وكتدرج للتمرين السابق يمكن النوم على الظهر ثم ثني الركبة السليمة خمس وأربعون درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس مستوى الساق المثنية مع شد مشط الرجل لأعلي ثم الانتظار في هذا الوضع سبع ثوان

ثم يتم إنزال الساق و استرخاء عضلاتها لأربع ثوان أيضاً ثم يكرر التمرين حسب ما يطلبه منك الأخصائي ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يكون هناك ألماً شديداً أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.

أجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلي مستوي الركبة الأخرى واستمر في هذا الوضع لعشر ثوان (أو أقل إذا لم تستطع) ثم انزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضا.حاول أن تتعلم عادة انقباض واسترخاء العضلة الرباعية في أي وضع أثناء اليوم حيث أن تكرار تنبيه العضلة يزيد من قوتها.

أمراض العظام و المفاصل الروماتيزم:

الروماتيزم أمراض العظام والمفاصل علاج الأمراض الروماتيزمية:

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة "الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية" أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخا قديما في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميا إلا حديثاً.وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي 52 في المائة مقارنة مع تقنية "شام"، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي. وقال الباحثون إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام،

فقد وجدت إحدى الدراسات أن 435 ملليغرام يوميا من عشبة "مخلب الشيطان" التي تعرف باسمها العلمي " هارباجوفيتام بروكامبينز"، قللت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك، وقللت أيضا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

أظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي "زنجيبار أوفيشينالي"، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم "آيبوبروفين."وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من نبات القرّيص، في حين لم تلاحظ أي فوائد من الدواء العادي، كما تبيّن أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على 240 ملليغرام من مادة "ساليسين"، كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك. وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية "آيورفيديك" التي تحتوي على نباتات "آشواجاندها" و"فرانكينسينس" والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك ! فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشرة جلسات مدة كل منها 20 دقيقة،

ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية.وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد في تكوين الغضاريف، و"جلوكوزامين سلفات"، قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكملات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة 50 في المائة ، مقارنة بالأدوية العادية، وتوصي بتعاطي 1500 ملليغرام من "جلوكوزامين سلفات" يوميا لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة. وأفادت دراسة أولية أن استخدام هرمون ميلاتونين قد يساعد في معالجة حالات التليف العضلية، حيث سجل الأشخاص الذين تناولوا ثلاثة ملليغرام من أقراص هذا الهرمون يوميا لمدة شهر، درجة أقل من الضعف العضلي ونوعية نوم أفضل_ (منقول عن البوابة).عند آلام العضلات الناتجة عن عمل جسمي شاق وغير متعود عليه، أو بسبب الإرهاق ينصح باستعمال كمادات الأعشاب أو الحمامات التالية، فإن لها مفعولا مضادا للتشنج ومهدئا لتقلص العضلات: كمادة الإكليل البوقيسي لعمل كمادة لتخفيف آلام العضلات يستعمل مغلي عشبة إكليل بوقيسي كالتالي:

تؤخذ حفنتان من عشبة الإكليل البوقيسي وتغمر بنصف ليتر ماء بارد.

تغطى وتوضع على نار خفيفة جداً لتغلي مدة 10 دقائق.

تترك لتنقع قليلاً، ثم تصفى.

تستعمل كمادات دافئة من هذا المغلي، (تعمل الكمادات بأخذ قطعة من الكتان وغمسها بالمغلي، ثم عصرها قليلاً ووضعها على مكان الألم.

مغلي أوراق التنوب:

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء، الحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك مثل حمام مغلي أوراق التنوب التالي-:

تؤخذ حفنتان من أوراق شجرة التنوب ويضاف لها 3-4 ليترات ماء بارد.

تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.

يصفي المغلي ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

حمام العرعر :

هذا الحمام يستعمل أيضاً لنفس الغرض الذي ذكر أعلاه (في وصفة مغلي أوراق التنوب) ويحضر كالتالي:

تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة.

تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتنقع مدة 2-3 ساعات

يوضع على نار خفيفة لغاية الغليان.

يغطى ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة 15 دقيقة

يؤخذ عن النار ويصفى، ثم يضاف إلى ماء الحمام (البانيو)

يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة 10-15 دقيقة.

بعد ذلك يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة

التهاب المفاصل :

مرض يصيب الأصابع والركب والمرافق والوركين والفك، وهو مرض من بين أكثر من مائة مرض تصيب المفاصل.ويعاني مرضى التهاب المفاصل الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. والكثير من مرضى المفاصل يصابون بالإعاقة.

وهناك اصطلاحان يستخدم احدهما بديلا عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة روماتيزم أكثر عمومية، حيث تشير إلى أنواع كثيرة من أمراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الاطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصلطحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات.

رثية التهاب المفاصل:-

وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض أكثرها انتشارا التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان إلى إعاقة حادة.

وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو احد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الأسطح الفاصلة بين العظام والعضلات.

أما النوع الثالث أي مرض العضلات فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفلونزا أو أية أمراض رشحية أخرى.أما مرض انتفاخ العضلات، فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المصاب، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسيان لالتهاب المفاصل هما، التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الأكثر شيوعا والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الأنواع شيوعاً.التهاب المفاصل العظمي: ويسمى أيضاً مرض تآكل المفاصل، يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث أيضاً إذا جرح المفصل عدة مرات.

والمفاصل الأكثر تأثرا دائما هي مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد.يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة،

وقد يشعرون بإحساس بالصرصرة أو الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلا تلك العظام تحتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقا. يشتمل العلاج على العقاقير وبالأخص الأسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصا لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام بإصلاح المفصل حاد الإصابة أو إبداله بواحد مصنوع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما من المواد.

التهاب المفاصل الروماتيزمي:

ويطلق عليه الناس أو الأطباء اسم المعيق الأكبر. وأكثر ضحايا هذا لنوع يكونون بين سن 20، 40سنة ولكن قد يصيب أيضاً الأطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيسي على الرسغين والبراجم ولكن قد يحدث في أي مفصل. وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الروماتيزمي في كل الجسم مسببا تلفا للأعضاء والنسيج الضام. وإذا ترك بدون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في أوضاع مشوهة.

وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.الراحة ويعتقد الأطباء أن بعض الكائنات الدقيقة أو المناعة الذاتية (هجوم الجسم على أنسجتها ذاتها) أو كلتاهما تسبب التهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويحاول الأطباء منع المرض من إعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والأسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده أو إصلاحه.

النقرس الصور الأخرى من التهاب المفاصل والتي تشمل النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل ألالنتاني، ويعاني ضحايا النقرس بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر أولاً مفصل الوكعة الذي يربط أصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم. وأثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بللورات ابريه الشكل في المفاصل. وبعض الناس يرثون مرض النقرس.

وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم إلى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.وقد يصاب مريض النقرس بصداع أو حمى

وغالبا فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الألم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج وعندئذ تزول الأعراض تماما إلى أن تبدأ نوبة جديدة.

وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئيسي الشباب من الرجال. وتلتهب مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدود. واغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى هـ. ل. أ. ب 27 (HLAB - 27)تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

أما التهاب المفاصل الانتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صوره الأكثر شيوعا بعد التهاب في الرئة أو الجلد أو إجراء جراحة في المفصل أو عدة أمراض جنسية. وفي أكثر الحالات، تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الإعاقة.

هل هناك مشتقات عشبية أو حيوانية أو معدنية لعلاج أو لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك أعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد أن كان الأسبرين هو العلاج الوحيد ومن أهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يلي:

القراص Stinging Nettle والقراص نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Urtica Dioicaويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبوردون.لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار 3ملليجرامات من معدن البوردون يوميا يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل اجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتوي على 47جزءا في المليون من معدن البوردون وهذا يعني أن كل 100جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص. كما انه وفقا لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزيم فان البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما انه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى إلا وهي المحافظة على اندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. ويوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الأسواق المحلية. ومن فوائده أنه يعزز من عمل البروستاتا , ومقاوم لارتفاع الحرارة و مسكن للآلام, ويستخدم في حالات فقر الدم و الروماتيزم و الحساسية , يوجد به الكثير من المعادن.

البردقوشOriganum وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردةمن المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبيا بعدة أسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علميا باسم Origanum Vulgare والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار واهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكرول ويحتوي النبات أيضاً على ادوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على 100نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعتبر نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطي تضاد للأكسدة. كما أثبتت أبحاث أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات ولهذا يجب استعمال البردقوش يومياً كشاي أو مع السلطة أو مع البيتسا أو مع أي طعام آخر.

وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو اخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك 15دقيقة ثم يصفي ويشرب ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يوميا.ًفي الحلقة السابقة تناولنا في الجزء الأول من التهاب المفاصل أنواع هذا الداء ومعاناة أصحابه منه،

وبدأنا الحديث حول الأدوية العشبية لعلاج هذا المرض وذكرنا من ذلك القراص والبروقوش، وفي هذا العدد نستكمل الأدوية الشعبية.القنبيط Broccoli وهو نبات عشبي حولي يعرف علميا باسم Brassica Oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الأوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثوين وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شحة في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثوين الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضر والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثوين هم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذي يتعاطون النبات والفواكه المحتوية على هذا المركب وقد وجد ان نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower Seeds نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه في شكلها الشمس بأشعتها وتتجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة 30% وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين وأحماض عضوية.لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين.

وقد وجد أن استعمال 250 جراماً من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.الزنجبيل والكركم Ginger & Turmeric في دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات والتي تعادل النصف إلى 3 ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل يوميا لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي و 28مصابا بمرض الروماتويد وجد أن 75% من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضاً بالنسبة للكركم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل وقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة ايجابية.

ويمكن خلط كميات متساوية من الكركم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يوميا لهذا الهدف.

الكرز Cherries لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز حيث أن اليابانيين يأكلون يوميا ما بين 6 إلى 8حبات من الكرز ويمكنك استعمال الكرز المعلب أو المفرزن أو الطازج.

ويقال أن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضاً فاكهة لذيذة. ويعتبر الكرز مصدرا جيدا للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والذي يعتبر الأول قاتلاً للألم والثاني مدرا ومخففا للالتهابات.

النحاس Copper كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلى حين أن أثبتت الأبحاث في استراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الأسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الأسبرين فقط.زيت السمك Fish Oils أن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلامون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والاسقمري والتي تعتبر مصدرا جيدا ل .(Omega - 3 Fatty Acids) هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان التي يؤدي كثرتها إلى الالتهابات.وقد ثبت أن تناول السمك يوميا أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل .

عصا الذهب Golden Rod تعتبر عصا الذهب العلاج الانجليزي لعلاج التهاب المفاصل حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم.

وقد وجد أن نبات عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه والتي تنتج أثناء الالتهابات وعليه تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب .

قشر التفاح Apple Peel يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي لمدة دقيقة ثم يصفي ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلي ما بين 3 6أكواب يوميا بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم وقيل أن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

التين البرشومي Figus أن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج و kd اسين واملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلوية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلي.

حشيشة السعال (فرفارة Cough Wort (وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية والتي تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيولين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم تستخدم على هيئة مغلي

وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالغلي حتى در[ة الغليان ثم تصفي بعد ذلك وتشرب وهي فاترة مع إضافة العسل حسب الضرورة ويشرب من هذا المغلي كوبا أو كوبين يوميا شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغداء أو العشاء حيث تعطي تأثيرا جيدا ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fern تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة لكنه ما يلبث أن يزول كليا بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصةً في سوريا والعراق وإيران وتركيا. مع ملاحظة أن نبات السرخس نوعان احدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقاً وفروعا وهو المعني

الكركدية (غجر Hibiscus (لقد تحدثنا عن الكركديه في حلقات ماضية ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديه طحنا متوسطا. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي

ويصب عليه الماء المغلي فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساساً .أ.هـ

نقلاً عن جريدة الرياض السبت 17 ربيع الأول 1422 العدد 12038السنة 37.ولعلاج الأمراض العصبية والروماتيزمية يلجأ الفلسطينيون إلى دفن الأطراف في الرمل الحار على شاطئ البحر أو عند ضفة النهر لعلاج الروماتيزم بما في ذلك روماتيزم المفاصل، ويزيلون الرطوبة باللنجة، وهي قطعة قماش من الصوف مبللة بالزيت والماء الساخن، ويستخدمون ما يسمى بالرقعة لإزالة آلام الظهر، وهي شاشة بيضاء عليها مزيج معجون من البيض وعجين الدقيق.

وصفة أخرى للروماتيزم :

يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق السوس , مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب , واحد في الصباح والأخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب على ذلك.

وهذه وصفة أخرى للروماتيزم:

نحضر حبة من ثمرات الحنظل وهو نبات برى ينبت في صحراء سيناء بمصر وثمرته تشبه البطيخ إلا أنها صغيرة في حجم كرة التنس. تشوى الثمرة إلى أن تصير لينة ثم توضع على كعب الرجل وهى ساخنة بعد أن تقسم إلى قسمين كل قسم على كعب تربط الثمرة جيدا بشئ من القماش بحيث تبقى ساخنة أطول مدة من الزمن ينام المريض ويغطى جيدا حتى يحس بمرارة الحنظل بحلقه تكرر العملية 3 مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله وللروماتيزم أيضاً.

يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكاً قوياً وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبلالنوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفي بإذن الله كرماً منه ورحمة.

خلطات للمفاصل والروماتزم

الخلطة الأولى : حبة سوداء ، حلبه ، شيح ، أبو قليقلي

الخلطة الثاينة : زنجبيل ، كراويه ، فلفل أسود ، نعناع يؤخذ من المخلوط ربع ملعقة وتوضع في كوب ماء ثم يشرب .

الخلطة الثالثة : زيت كافور ، زيت زيتون ، زيت سمسم ، يدلك به المنطقة.

الخلطة الرابعة : تطحن حبوب اللقاح ، جذور الصبار ، وتخلط بمنقوع شواس الذرة

الخلطة الخامسة: زعتر ، عسل يدهن فيه موضع الألم . فأنه يوقف الألم فوراً بمشيئة الله.

الخلطة السادسة : عاقر قرحا إذا سحق وغلي في زيت وتمسح به نفع الفالج والاسترخاء ـ والتدلك بطبيخه أو بدهنه ينفع من استرخاء العصب المزمن ، ومنه بطلان الحركة العارضة من غلية البرد على الأعضاء .دهن الحرمل ينفع المفلوج ووجع المفاصل .

عرق النسا :

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار أربع جراامات ونصف مدة 12 ليلة متتالية , يزول عرق النسا .

عرق النسا (اسياتيك)

تطحن الحبة السوداء وتعجن في العسل . ويؤخذ منه فنجان يومياً على الريق.

وجع الظهر :

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف فانه مفيدا جداً.

أوجاع الظهر :

حلتيت خمسون غراما ، الحبة السوداء خمسة وسبعون غراما يطحن ويخلط بنصف كيلو عسل .الجرعة نصف ملعقة على الريق ونصف ملعقة قبل النوم.

لوجع الركبة :

ملعقة كبيرة زيت زيتون يضاف إليها عصير ليمونة كاملة يخفق ويشرب على الريق لمدة أسبوع.

الخشونة الموجودة في اليدين والقدمين:

فإنه يمكن استخدام الآتي: 100 جرام بذور شبت + 100 جرام شمر + 100 جرام أملج (سنانير) + 50 جرام رجل أسد، وتخلط جميعها بعد الطحن، وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة (أي حوالي 3 جرامات) قبل الغذاء والعشاء بربع ساعة مع عسل النحل. مع استخدام بعض الموسعات وهي عبارة عن الخردل المطحون؛ حيث يوضع منه ملعقة كبيرة + 3 لترات ماء دافئ، وتوضع بها القدمان لمدة نصف ساعة يومياَ؛ لأن الخردل يؤدي إلى جريان الدم في جميع أجزاء الجسم. هذا علاوة على استخدام ملعقة زيت زيتون يومياَ لمحاربة تصلب الشرايين. أما عن الأعصاب فيمكن استخدام الخردل كمنقوع للقدمين.

الألم في الظهر:

الألم في الظهر هو أي ألم يصيبه واغلب آلام الظهر تكون في الجزء الأسفل منه، ويكون الألم في أغلب الأحيان مستمراً ولكنه في أحيان أخرى يكون حاداً. وألم الظهر هو أكثر الأمراض انتشاراً، ويمكن أن يحدث من اضطرابات مختلفة واسعة النطاق، البعض منها خطير والبعض الآخر أقل خطورة، وأحياناً يكون ألم الظهر عرضا لالتهاب مفصلي في العمود الفقري أو لقرحة هضمية أو لتضخم في البنكرياس أو لعرق النسا، أو لأمراض الكلية، أو لبعض الاضطرابات الخطيرة الأخرى. ولكن في اغلب الأحيان تنشأ آلام الظهر على وجه البساطة، من استهداف الظهر لنوع من الإجهاد أو الشد أو التوتر يكون من شأنه تعرض العظام في الظهر أو الأربطة أو الأعصاب أو حتى العضلات المرتبطة بالعمود الفقري إلى الانضغاط معا على نحو مفرط في الأطباق أو إلى الانشداد بحيث تبالغ في تباعدها عن بعض. كذلك فان القيام بعمل يعتمد على بذل جهد فجائي تستخدم فيه عضلات قد سبق أن أصابها المرض أو أصبحت في غير حالتها المعتادة هو على وجه التخصيص أرجح ما يسبب الإجهاد الحاد، وفي مثل هذه الحالات يجب على المريض الراحة التامة على انه يلزم استشارة المختص. أما في حالة حدوث ألم شديد بعد بذل جهد كبير في معالجة نشء ما يحدث في حالة فتح باب أو شباك قد انضغط عليه الجدار فان الأمر يدل على حدوث قرص منزلق.

أسباب ألم الظهر الخفية:

إن الألم الذي يعتري الأصحاء فجأة والذي لم يسبق أن شكوا من أي ألم في ظهورهم قد ينجم في الغالب عن احد الأسباب التالية:

النوم على فراش رخو جداً أو على طراحة هابطة من وسطها فقد ينتج ألم الظهر عن ذلك بسبب انحناء العمود الفقري خلال النوم. وينبغي الاشتباهفي هذا السبب عندما يطرأ ألم الظهر وقت الاستيقاظ ويمكن تدارك ذلك الخطأ باستعمال طراحة صلبة مستوية تكفل دعماً أفضل للظهر أو بإدخال لوح سرير بين الحشية واللوالب الخاصة بالطراحة

الوضع المستهجن: ينشأ الم الظهر في كثير من الأحيان بسبب تموج العمود الفقري عن منحناه الطبيعي، وعلى الشخص الذي يعاني ألم الظهر أن يجتهد في تحسين وضعه أثناء وقوفه ومشيه وعمله.

حمل الأثقال أو رفعها: وهذا سبب شائع جداً لألم الظهر حيث أن الشخص إذا حمل على وجه الاعتياد حملا ثقيلا من الكتب أو حقيبة المشتريات على جانب من الجسم دوما فان ذلك يسبب انحناء العمود الفقري تجاه ذلك الجانب،

وبذلك تقاسي عضلات الظهر وأربطته وطأة الشد. كما أن قلة الاحتراس عند رفع الأشياء الثقيلة تهبط طاقة عضلات الظهر

الجلوس الطويل لساعات عدة: هذا الجلوس الطويل الذي صار عادة شائعة لدى اغلب الناس يمكن أن يلقى إجهاداً ذا بال على الظهر. وقد يسبب ذلك توتراً في العضلات فألماً بالظهر. وان أفضل طريقة لتجنب مثل هذا التوتر العضلي وما يعقبه من ألم الظهر هي أن تنهض واقفا وتتحرك حواليك وتغير أمكنتك بقدر ما تستطيع، ويمكن أن تجدي بعض التدريبات نفعاً كالانبطاح على الظهر فوق الأرض ثم رفع الساقين ببطء على التبادل يمكن أن يمنع أو يخفف مثل هذا الألم بالظهر. ويجب أن يكون الكرسي الذي تجلس عليه من النوع الصلب وظهره مستقيماً.

الحمل: يحدث عند الحامل أحياناً أن تتحول مواضع الأحواض الحوضية وينتج عن ذلك فيما بعد ألم بالظهر، كما يمكن أن يصحب أحياناً الحيض ألم في الظهر.

علاج آلام الظهر بالأعشاب الفلفل الأحمر

(الشطة أو الحبحرRed Pepper)

ويحتوي الفلفل الأحمر مركب الكبساسين (Capsaicin) والذي يوجد في بعض المستحضرات الصيدلانية التي تستخدم لآلام الظهر واحد هذه المستحضرات

يسمى Zostrix حيث يحتوي على , 0025من مركب الكبساسين وإذا لم تستطع الحصول على هذا المستحضر فبإمكانك شراء فلفل احمر (شطة) من النوع الصغير المدور الحار وسحقه ناعماً ثم خلطه مع فازلين أو احد الكريمات التي تستخدم لدهان الجلد وإضافة كمية من الشطة حتى يحمر لون الفازلين أو الكريم ثم يدهن مكان الألم بهذا المستحضر مع ملاحظة غسل اليدين بعد الانتهاء من التحضير لكي لا تصل إلى عينيك، ويجب عند الدهان أن تدهن منطقة صغيرة من المكان حيث أن بعض الناس يوجد لديهم حساسية لمركب الكبساسين فإذا لم يحدث أي تحسس فأكمل الدهان وإذا حصل تحسس فتوقف عن الدهان

الصفصاف Willow

والصفصاف يعتبر الأسبرين الطبيعي حيث يحتوي سليسلات طبيعية والتي حضر منها أساساً الأسبرين. وكان نبات الصفصاف يستخدم لعلاج كثير من الأمراض من مدة 500سنة قبل الميلاد. وكثير من النباتات مثلها مثل الصفصاف تحتوي على سليسلات المثيل والتي حضر منها الأسبرين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الصفصاف وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفي وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء ويمكن استخدام مسحوق القشر خلطاً مع فازلين ودهن الظهر به حيث تزول الآلام. كما يمكن أن يستخدم أي نبات من النباتات التي تحتوي على ساليسلات المثيل إذا لم يوجد الصفصاف

مثل الكشت المفصص(Wintergreen) ، ونظراً الى وجود حساسية ضد الأسبرين عند بعض الأشخاص فإن نبات الصفصاف يسبب نفس الحساسية ولذا يجب عدم استعماله.

النعناع :peppermint

يحتوي النعناع على مركبي المنثول (Menthol) والكامفر (Camphor) ويوجد مستحضرات تحتوي على هذين المركبين اللذين يستخدمان للقضاء على آلام الظهر. ويوجد عدد من أنواع النعناع تحتوي على هذين المركبين أيضاً كما تحتوي زيوت بعض النباتات الأخرى مثل اللاوندة والكزبرة والزوفا على مركب الكامفر.

الزيوت الطيارة(Volatile Oils)

إن علاج آلام الظهر بالزيوت الطيارة على هيئة مساج في تخفيف الآلاٰمومن النباتات التي يستخلص زيتها ويستخدم لهذا الغرض: المرمية وحصا ألبان والزعتر. والطريقة أن يضاف قطرات قليلة من أي زيت للنباتات السابقة على ملء ملعقة من زيت الزيتون ويمزج جيدا ثم يدهن مكان الألم وهذه من الوصفات الجيدة لآلام الظهر.

سرخس ذكر Male Fern

وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وله جذور متشابكة وأوراق ريشية عريضة وممتدة. الجزء المستخدم جذوره. يحتوي الجذور على راتنج زيتي مع الفيليسين وكذلك تربينات ثلاثية وزيت طيار. ويستعمل الجذور لعلاج آلام الظهر والروماتزم وعرق النسا وآلام القدمين وذلك بوضع الجذور وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير ووضع هذا الكيس فوق الألم والجذور سهل الحصول عليها من بلاد الشام بيسر ويجب عدم استخدام الجذور داخلياً بأي حال من الأحوال إلا بعد استشارة المختص.

حشيشة القلب "ST. Johne Wort":

وحشيشة القلب عبارة عن نبات شجيري معمر يستعمل على نطاق واسع لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها الاكتئاب ويحتوي على زيت طيار ومن أهم مركباته كاروفيلين ومركبي هيبرسين ونظيره ويستخدم زيت هذا النبات أو مرهمه كعلاج ناجح لآلام الظهر والآلام الروماتزمية والنقرس وعرق النسا وذلك بتدليك موضع الألم بالمرهم أو الزيت. ويعمل المرهم بهرس كمية من أزهار النبات ورؤوس الأغصان ثم يغطى بمقدار من زيت الخروع ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة

ويستحسن إضافة جزء من شمع عسل النحل إليه ويغلى مع المزيج من أجل أن يكسبه ليونة المراهم. ثم يستعمل هذا المرهم دهاناً فوق مواضع الألم.

إكليل بوقيصي Spiraea

عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف المتر، أوراقها متباعدة على الساق مشربة بحمرة وسطحها العلوي مكسو بشعيرات فضية اللون. تنمو في أطراف الأغصان أزهار بيضاء اللون، وتستخدم الأزهار على هيئة مستحلب لعلاج آلام الظهر وأمراض الروماتزم والمفاصل. ولعمل المستحلب يضاف إلى 20 جراماً من الأزهار الجافة مقدار كوبين من الماء المغلي ويترك لمدة 10 دقائق ثم يشرب منه فنجان واحد كبير مرتين يومياً

جذور السنفيتون المخزني Consoude

وهو عشب يصل ارتفاعه إلى 100سم لها أزهار حمراء إلى بنفسجية يحتوي حمض الفينوليك واسبراجين وقلويدات البيروليزيدين وحمض العفص وتربينات ثلاثية. تستخدم لبخة تحضر من الجذور لعلاج آلام الظهر والكثير من الآلام الروماتزمية، وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور وتهرس بمدقة خشبية أو ما شابههاإلى أن تصبح كالعجينة ثم تفرد هذه العجينة فوق الجزء المصاب

ويغطى بقطعة من قماش الكتان ومن فوقها قطعة اكبر من الصوف لحفظ الحرارة. وتترك اللبخة فوق الجزء المصاب لمدة نصف ساعة أو أكثر حسب تحمل المصاب. هذه اللبخة تباع لدي بعض الصيدليات حيث تصنعها مصانع الأدوية الألمانية وبالأخص مصنع كيتافرك.

علاج الرعشة :

دهن السذاب وصفة عمله : أن يؤخذ من ورق السذاب أوقية وثماني أواقي ماء يغلى ويصفي بعد إذ ينقص النصف ويلقى عليه مثله زيت ، ويغلى حتى يذهب الماء ويبقى الدهن ، يسقى منه نصف أوقية وفي الحمام ، أبلغ ، فإنه مجرب.

الخطمي : إذا طبخ أصل الخطمية وشرب بشراب نفع من الرعشة . وكذلك شرب ماء العسل ينفر من الرعشة .

الكســـور:

يستخدم الكركم والملح والعنزروت وبياض البيض يدهن بها مختلطة موضع الكسر قبل تجبيره بالجبيرة الخشبية البدائية.

كسر في الفخذ :

شاب أصيب بكسر في الفخذ نتيجة حادث وعولج بالمضادات الحيوية ولكن العظم لازال ولم يجبر كما ينبغي ، ونصح بأن يستخدم بعض الأعشاب مثل غذاء ملكات النحل، العسل وحبوب لقاح النحل وأعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى ويسأل فيما إذا كان لهذه الوصفة أضرار على الكبد والكلى وغير ذلك؟

بالنسبة للوصفة المذكورة فأفيدك أن كل المواد جيدة عدا أعشاب الشوكة وأعشاب الخزامى حيث لا يوجد لها تأثير على جبر العظام ويمكنك استخدام الحلبة والرشاد بدلا من تلك الأعشاب حيث تؤخذ ملعقة حلبة ونصف ملعقة صغيرة رشاد وتخلط ويضاف مع العسل وغذاء ملكات النحل وحبوب اللقاح وتمزج جيدا وتؤخذ مرة واحدة في اليوم على الريق حتى الشفاء بإذن الله.

الرشاد" الثفا": وهو من أنواع الحبوب صغيرة الحجم وأحمر اللون يميلإلى الاصفرار ويساعد على التئام الكسور بسرعة.

فتاة تقول أن أمها في سن الخامسة والأربعين ويوجد لديها آلام في الركبة وتقول عملت كشف ولم يجد الأطباء أي شيء ولكنها تؤلمها عند المشي وتتورم علماً بأن وزنها عادي. وتقول أنها وقعت على ركبتها قبل خمس سنوات ومن بعدها بدأت تعاني من آلام وقد قرأت أن استعمال ورقة الملفوف على الركبة مفيد واستعملتها فعلا وظهر تحسن في الورم وتقول هل الاستمرار في استعمال أوراق الملفوف مضر أم لا؟

أختي السائلة بالنسبة لوالدتك فبإمكانك استخدام الملفوف بصفة مستمرة ولا ضرر من ذلك بإذن الله تعالى والله هو الشافي . نقلا عن جريدة الرياض الأخ أبو سطام يقول: ما هي الأعشاب التي تستعمل ضد هشاشة العظام؟

ما فيما يتعلق بهشاشة العظام فهناك مستحضر يسمى (Calcium plus) يباع في محلات الأغذية التكميلية GNC ويؤخذ منه قرص بعد كل وجبة.

الأعشاب المفيدة لأمراض العظام:

الحلبة ، الرشاد ، العسل ، الموز ، الحليب ، القراص ، العنب ، الكراث ، مستكى ، مكسرات ، البرتقال ، السمسم ، الشمر.

الأعشاب المفيدة لأمراض الرماتيزم: عرعر ، مره ، برتقال ، الأذخر ، البقدونس ، جرجير ، تمر ، البلسان ، حلبة هليون ، جوزة الطيب ، الكافور ، كادي ، كركديه ، كراث ، كراوية ، مرامية ، عشر ، فلفل ، عرق السوس ، مياه البحرالميت ، زيزفون ، دمسيسه ، سم النحل .

الحجامة هي أفضل علاج لكثير من أمراض المفاصل وألآلم الظهر " مجرب.

تقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام:

توجد بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطره تعرضك لهشاشة العظام ، حتى إذا كنت قد تعديت سن اليأس بفترة طويلة. تذكري ، إن الوقت لا يكون أبدا مبكرا جدا بحيث تؤجلين البدء ، ولا متأخرا جدا بحيث تيأسين من عمل شيء.كوني على دراية بالعوامل التي في حياتك وفي تاريخك الطبي التي قد تزيدمن إمكانية تعرضك للإصابة بهشاشة العظام . وقد يكون من الضروري أن تتخذي مزيدا من الخطوات لتقليل المخاطرة.تحدثي مع طبيبك بشان هشاشة العظام. ناقشي معه جميع النقاط المتعلقة بالموضوع

أوقفي التدخين:

بالإضافة إلى قلبك ورئتيك ودورتك الدموية ، فإن عظامك هي أيضامن الأجزاء التي ستستفيد بلا شك إذا أقلعت عن التدخين. وتوجد أساليب عديدة تساعدك على الإقلاع عن التدخين ، ويقدر طبيبك أن يقدم لك النصح بشأن أفضل طريقة تساعدك على ذلك .

لا للمشروبات الكحولية:

شرب الكحوليات بانتظام يزيد من مخاطرة إصابتك بهشاشة العظام .

زاولي التمرينات الرياضية بانتظام:

إن التمرين المنتظم مفيد لعظامك وتوازنك وتناسقك الحركي. إن التمرين المنتظم مفيد لعظامك وأيضا لصحتك العامة وسلامتك. وهو أيضا يساعد على تحسن توازنك وتناسقك الحركي ، مما يقلل من إمكانية تعرضك للسقوط. وهذا الأمر هام بصفة خاصة إذا كنت تعانين بالفعل من هشاشة العظام ، وذلك لأنه يقلل من مخاطرة تعرضك للسقوط والإصابة بكسر في إحدى عظامك.

أنت لا تحتاجين للتمرين العنيف للحصول على فائدة. فالأهم من ذلك هو أن تزاولي التمرين بانتظام. فإن ممارسة رياضة المشي يوميا أفضل بكثير من ممارسة لعبة أو رياضة نشيطة مرة واحدة في الأسبوع.

اختاري التمرين الذي يناسبك:

يختلف كل إنسان عن الآخر ، فمن المهم أن تكون نوعية وكمية التمرين مناسبة لك أنت خصيصا. ابدئي التمرين برفق وتقدمي تدريجيا إلى أن تصلي إلى المستوى الذي تختارينه عبر فترة من الزمن. وقبل أن تبدئي أي برنامج للتمرين ، اطلبي من طبيبك أن يخبرك عن نوع التمرين الأفضل لك.

يمكنك أن تجعلي التمرين ممتعاً:

انضمي إلى نادي صحي أو فريق تمرين محلي. فكونك مع نساء أخريات من نفس سنك سيحفزك على التمرين .

إذا كنت تعرفين أنك مصابة بهشاشة العظام تجنبي التمرين الذي يتضمن الحركات العنيفة المفاجئة.قد يعرضك للسقوط فجأة يسبب إجهادا شديدا لجزء من جسمك (مثل تمرين الجلوس والوقوف لاحظي جيدا الطعام الذي تتناولينه أنت وأسرتك أحد الطرق الهامة جدا لمساعدتك على تقليل مخاطرة إصابتك بهشاشة العظام

هو التأكد من أن عظامك قوية من البداية! إن ما تتناولينه أنت وأسرتك هام جداً من أجل ضمان تكوين عظام سليمة ومن أجل حفظها قوية وصحيحة .الكالسيوم إن كمية الكالسيوم التي تحصلين عليها في طعامك لها أهمية خاصة. فإن نقص الكالسيوم في طعامك معناه أنك تحرمين عظامك من المعدن الأساسي الذي تحتاجه لتظل قوية. والناس يحتاجون لكميات مختلفةمن الكالسيوم على مدى حياتهم. راجعي الكميات المطلوبة الموصى بها ، ومحتوى الكالسيوم في الأطعمة المختلفة ، واستنتجي مدى اقترابك أنت وأسرتك من المعدل المناسب.

هل تحصلين على القدر الكافي من الكالسيوم؟

إذا كنت لا تحصلين على القدر المناسب من الكالسيوم في طعامك يقدر طبيبك أن يقدم لك النصح بشأن ما ينبغي أن تتناولينه كمكمل غذائي .

فيتامين د:

إذا كنت متقدمة في السن فإن فيتامين د يكون أيضا في منتهى الأهمية. ومعظم فيتامين د يأتينا من الشمس. فإذا كنت لا تتعرضين كثيرا لضوء الشمس الطبيعي ، فعلى الأرجح أنك لا تحصلين على القدر الكافي من فيتامين د. تحدثي مع طبيبك بشأن الإضافات الفيتامينية وتحسين كمية فيتامين د في طعامك.

تشمل المصادر الطبيعية لفيتامين د في الطعام السردين، وسمك موسى ، والسالمون ، والتونة ، والحليب وسائر منتجات الألبان.

ألم الظهر:

آلام الظهر من أكثر الأمراض شيوعا، ويتعرض معظم الناس إلى الشعور بآلام الظهر في مرحلة ما من حياتهم ولكن سرعان ما تختفي هذه الآلام دون الحاجة إلى استعمال عقاقير معقدة. ومن غير الطبيعي تداخل آلام الظهر لفترة طويلة مع النشاطات اليومية ، ومن غير الطبيعي أن تستمر آلام الظهر لأكثر من أسبوعأو أسبوعين.، ونادر جداً أن تكون هنالك ضرورة لعمل جراحة لإزالة هذا الألم. ويمكن أن تعاود الأعراض ولكن من غير الطبيعي أن تؤدي هذه الأعراض إلى الإعاقة . العمود الفقري هو شبيه بعمود الطوب. ترتبط الفقاريات ببعضها بواسطة الطبقات البيفقارية ورباطات قوية. مادة الطبقات مرنة بطريقة كافيه بحيث تسمح بالحركة. والمفاصل السطحية الموجودة على ظهر العمود الفقري تساعد في السيطرة على هذه الحركة. توازن جسم الإنسان يعتمد على فقرات العمود الفقري ، ولكن الجهد الأكبر يقع على منطقة أسفل الظهر. حركة الجسم الغير متوازنة ، المفاجئة ، أو الحركة الخاطئة تعرض الظهر لعدة عوامل سلبية ، مثل شد العضلات وتمزق الأربطة والضغط على المفاصل

وبالتالي تؤدي إلى آلام ظهر مبرحة. ومن أسباب آلام الظهر الأخرى ، التهاب المفاصل والعيوب الخلقية، والجلوس غير الصحيح، والسمنة المفرطة، وتآكل العظام. كما أن العضلات المشدودة قد تؤدي أيضا إلى حدوث آلام الظهر.

الأسباب:

هناك نوعان من الأسباب وراء حدوث الألم في أسفل الظهر:

منه ما هو مرتبط بأسلوب الحياة مثل الوقوف أو الجلوس بطريقة خاطئة وقلة التمارين الرياضية والضغوط الحياتية الزائدة. ومنه ما سببه الإصابات والأمراض العضوية (الجسدية).

وهنا نحدد أسباب آلام أسفل الظهر:

الإجهاد:

الأرق خلال الليل بسبب التفكير في مشاكل العمل والهموم المادية والدنيوية، فإن الضغوط الحياتية والقلق وما ينتج عنها من الشعور بالتعب يمكن أن تضر بالجهاز العصبي وتسبب تشنجات في عضلات أسفل الظهر. أفضل علاج لهذا النوع من الألم هو استعمال طرق الاسترخاء .

قلة التمارين الرياضية:

من الأفضل القيام بالتمارين الرياضية بدلا من الاضطرار إلى التوقف بسبب آلام الظهر. إن العضلات الضعيفة والمترهلة لا تسند العمود الفقاري وممكن أن تسبب تقوساً مؤلماً أسفل الظهر. إن وجود بطن كبيرة «كرش» تزيد من شدة الإجهاد على أسفل الظهر والعضلات المساندة.الوقوف بطريقة خاطئة إن الوقوف بطريقة مترهلة يجعل تقوسات الظهر الطبيعية غير مستوية ويعرض السلسلة الفقارية للإصابة و كذلك فإنها تزيد من الإجهاد والضغط على أسفل الظهر.

التهاب مفاصل العظام (الخشونة):

هي جزء من عملية تقدم السن. ونظرا للتآكل الذي يحدث في غضاريف الظهر، تضيق المسافة بين فقرات الظهر و يحدث احتكاك بين الفقرات مما يؤدي إلى تكون نتوءات «تكون عظم جديد»، وحدوث الألم. إن الوقوف والجلوس بالطريقة الصحيحة والعناية بالظهر والرياضة ممكن أن تقلل من مشاكل الخشونة وآلامها.مشاكل الغضاريف تقدم السن يؤدي إلى جفاف وانحلال الغضاريف ولكن الوقوف والجلوس بطريقة خاطئة يمكن أن تعجل العملية. مما يؤدي إلى فقدان المسافات الطبيعية والضغط على الأعصاب وفقدانها لقدرتها على امتصاص الصدمات وينتج عن ذلك الألم وتيبس الظهر

وممكن الإحساس بوخز أو خدر في الرجل نظراً للضغط على الأعصاب التواء المفاصل وشد العضلات إن الدورانأو الانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة يمكن أن يحدث التواء في المفاصل وشد أربطة العضلات وحدوث آلام الظهر. الالتواء المفاجئ (أثناء التمارين الرياضية) أو التحرك بأسلوب متخبط له التأثير نفسه.

الأعراض:

ربما يكون هنالك سبب واضح لآلام الظهر مثل رفع أشياء ثقيلة الوزن أو الالتواء المفاجئ. ومن ناحية أخرى يكون هنالك سبب واضح لألم الظهر الذي قد يتطور خلال أيام وأسابيع. وعادة يتم الإحساس بالألم في جزء صغير من الظهر إما في الوسط أو في جانب واحد. والشعور بالألم ربما ينتشر وينتقل إلى الأرداف والفخذ أو الجزء الأعلى من الرجل، ويعرف هذا النوع " بالألم المتحول."

وتكون هذه الأعراض مؤلمة عند الوقوف لفترات زمنية طويلة أو الجلوس في أوضاع غير سليمة أو النوم على فرش رديء. والألم الذي ينتقل إلي الأرجل يسمى "ألم النسا ، عرق النسا أو العصب الوركي " ويمكن حدوث هذا الألم نتيجة للألم المتحول أو الضغط! الموضعي في أحد أعصاب الظهر. ويمكن حدوث هذا الألم حتى عندما يكون هنالك ضرر طفيف في الطبقات البيفقارية أو المفاصل السطحية . الكدمات الموضعية ربما تضغط على العصب وتسبب الألم الذي يظهر للمريض كأنه صادر عن الرجل. السعال والعطس والانحناء ربما تؤدي إلى تدهور هذا الألم.

التغذية الرجيم والسمنة والعلاج الطبيعي

السمنة صحة أم نقمة ؟

السمنة هي الزيادة النسبية والمتجانسة في الشحوم في كل أجزاء الجسم والتي تستجيب للرجيم.(diet) و التشحم هو الزيادة الغير المتجانسة للشحوم في مناطق متناظرة من الجسم ولا تستجيب للرجيم .(diet resistant) .

الأسباب:

1 - عوامل وراثية: هناك نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالسمنة تكون أسباب السمنة وراثية وحسب بعض المصادر الطبية جينات خاصة تتحكم في نسبة التشحم في مكان معين من الجسم أو في كله.وتكون أعراض السمنة واضحة عند سن البلوغ أو بعدها بقليل في عدد لا بأس به من أفراد العائلة الواحدة.

2 - اضطرابات هرمونية:إن أي اختلال هرموني في الغدد الصماء ممكن أن يؤدي سلباً إلي السمنة أحياناً السمنة الغير الطبيعية أو المفرطة (morbid obesity)وفي هذه الحالة تكون العلاجات صعبة بدون معالجة الاضطراب الهرموني وإرجاع التوازن الطبيعي للهرمونات في الجسم وبالتالي اتخاذ الإجراءات الضرورية في معالجة السمنة

3 - اضطرابات نفسية : هناك كثير من الحالات المصابة بالكآبة (depression) التي قد تؤدي إلى الإفراط في تناول الحلويات و المكسرات للتعويضأو الخروج من حالتهم النفسية أو نسيان الهموم المتراكمة .

4 - اضطرابات عقلية : يكون المريض غير مدرك لكمية الطعام التي يتناولها لان حالته العقلية غير متكاملة (mental retardation) وينهم أي طعام وأي كمية دون إدراك للطعم أو الشكل أو النوعية .

5 - قلة أو انعدام الحركة:وأسبابها أما مرضية مثل التهابات المفاصل الحادة أو كسور الأطراف نتيجة الحوادث المتعددة أو كسل المريض وغيرها.

6 - بعض الأدوية: التي تفتح شهية المريض للأكل بصورة أكثر من الطبيعي مثل بعض الفيتامينات والهرمونات .

السمنة الكاذبة :

بعض الأدوية مثل الكورتيزونات تؤدي إلى احتباس الماء في الجسم والتي تظهر كسمنة كاذبة تذهب مع التوقف عن اخذ الكورتيزون .

مشاكل السمنة:

زيادة نسبة أمراض القلب و التجلط في الأشخاص الذين تزداد السمنة عندهم عن المعدل الطبيعي بالمقارنة بالأشخاص العاديين.

زيادة نسبة أمراض المفاصل كالسوفان وخاصة المفاصل الخاصة بالساقين والفقرات.

ازدياد الالتهابات الجلدية والفطريات في الأشخاص المصابين بالسمنة أكثر من الأشخاص العاديين.

ازدياد الحالات النفسية سوأ نتيجة صعو بة انخراط المريض بالمجتمع بسهولة.

فقدان الناحية الجمالية للشخص وفقدان جمالية القوام وخاصة الإناث.

اختلال العلاقات الزوجية لصعوبة التوافق الجسدي .

صعوبات العمل نتيجة تحدد حركة المريض وصعوبة التفاعل مع متطلبات العمل المتعددة.

صعوبة إجراء العمليات التقليدية وخاصة الطارئة منها كالتهاب المرارة والأعور لمخاطر التخدير العام في الأشخاص السمان .

الوقاية:

الرياضة بكل أنواعها وفي كل الأوقات .

الامتناع عن الأطعمة ذات السعرات العالية كالحلويات والدهون .

عدم اخذ الفيتامينات والأدوية المشهية دون استشارة الطبيب .

العلاج :

معالجة الحالات المرضية المذكورة أنفا من قبل الطبيب المختص .

إتباع نظام غذائي متوازن وحسب إرشادات الطبيب

الرياضة بصورة عامة أو باستخدام أجهزة التنحيف الخاصة .

جهازLPG يستعمل لتحريك الدهون تحت الجلد وبدون جراحة على شكل جلسات متعددة للحالات البسيطة.

الميزوثربي mesotherapy يستخدم في بعض المراكز للحالات التشحم البسيطة .

الجراحة التجميلية والتقويمية .

ربط المعدة (gastric band)

شفط الشحوم liposuction

هي من الطرق الجراحية المهمة في معالجة التشحم في مناطق الجسم المتعددة وباستخدام جهاز خاص لشفط الشحوم عن طريق جرح صغير جدا عدة مليمات باستخدام التخدير الموضعي او العام وحسب كمية الشحوم ورغبة أو تحمل المريض , بمرحلة واحدة أو مراحل عديدة .يمكن للمريض الخروج من المستشفي في نفس اليوم ويمكن أجراءها للنساء أو الرجال على حد سواء.

وتكون النتائج ممتازة في الأعمار الصغيرة والمتوسطة من العمر وحسب نوعية ومرونة الجلد .

إزالة الشحوم والترهلات الجلدية lipectomy بواسطة هذه الطريقة يمكن إزالة كميات لا بأس به من الشحوم وترهلات الجلد في مختلف أجزاء الجسم كالبطن والأرداف وكافة الأطراف.ويعطي نتائج جيدة جدا في الأعمار المتوسطة والكبيرة من خلالها يتخلص المريض من تشوهات الجلد نتيجة العمر, الحمل المتكرر,النزول الشديد للوزن وغيرها , وتكون جرح هذه العملية في مناطق مخفية أو غير مرئية من الجسم وباستخدام الخياطة التجميلية الناعمة .

ربط المعدة((gastric band))

ويمكن إجراءها بالمنظار بوضع جهاز قابل للتمدد حول المعدة ويتم بعدها تغير حجم الجهاز حسب الحاجة وبالتالي يقلل من كمية الطعام المأخوذ عن طريق الفم

الوزن المثالي (للرجال و النساء):

الجسم المثالي حلم يراود كلا الجنسين الرجل والمرأة وهنا سنعرض الطول بسم وما يقابله من الوزن المثالي بالكيلو .

الرجال:

متوسط الوزنالطول

155.. 53 – 58

157 .... 55 – 61

160 .... 56 – 62

162 .... 57 – 63

86 - 78 190

النساء:

متوسط الوزنالطول

48 – 43 142

50 – 44 145

51 – 46 147

52 – 47 150

54 – 48 152

55 – 50 155

57 – 51 157

58 – 52 160

162 .... 54 – 61

165 .... 56 – 63

167 .... 58 – 65

170 .... 60 – 66

172 .... 62 – 68

175 .... 63 - 70

177 .... 65 – 72

رياضة المشي .. والصحة:

يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضات التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تزاول الرياضة سابقاً ..

وكل ما تحتاجه للبدء هو حذاء مريح وملابس قطنية مريحة ، وتحتاج أولاً للسير لمدة 10- 15دقيقة ثم زيادة المدة تدريجياً كل أسبوع حتى تصل إلى 45 دقيقة يومياً بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً. وحتى تكون رياضة المشي مفيدة فلابد من السير بخطوة سريعة لزيادة ضربات القلب إلى المعدل المطلوب فالمشي البطيء لا يؤدي الغرض المنشود فإذا كان الشخص يمشي مثلاً بسرعة 2ميل في الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يكون بمعدل 120-240 سعر حراري / الساعة.أما عند السير بسرعة 4ميل / الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يرتفع إلى 360- 420 سعر حراري/ الساعة. ولزيادة الفائدة من رياضة المشي فحاول أن تمشي في طريق به مرتفع بسيط فذلك سيؤدي إلى زيادة الجهد المبذول وزيادة سرعة ضربات القلب. وليس هناك أي ضرر من رياضة المشي على عكس بعض أنواع الرياضة التي قد تؤدي إلى إصابات لا سمح الله.

إن رياضة المشي رياضة سهلة وبسيطة ، يقدر عليها الصغير ، والكبير السليم ، والسقيم الصحيح ، والمعافى والمريض ، وهي بحد ذاتها ممتعة ومسلية ، خاصة إذا اختار صاحبها وهاويها الأماكن الطبيعية المناسبة كالنمشي في الحدائق تحت ظلال الأشجار ، أو على شط البحر أو الأنهار.

فتضفي جمال الطبيعة مع التأمل في قدرة الخالق وتسبيحه وحمده على نعمه متعة شخصية . والمشي والهرولة رياضة مفيدة لكل أعضاء الجسم إذ أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها في :

1 - علاج أمراض القلب الوعائية : حيت ينصح مرضى القلب بالتدرج بالمشي والهرولة ، وذلك لأنها تؤدي إلى :

أ - تقوية العضلة القلبية وزيادة النتاج القلبي الفعال

ب - إنقاص وتخفيض نسبة الدهون الضارة والكولسترول بالجسم

ج - زيادة نسبة الدهون الواقية من تصلب الشرايين والمفيدة للجسم .

2- علاج ارتفاع التوتر الشرياني : حيث أظهر الكثير من الدراسات جدوى علاج ارتفاع الضغط الشرياني الخفيف والمتوسط الشدة بالمشي والهرولة اليومية لمدة ساعة إلى ساعتين،حتى بدون اللجوء للأدوية في كثير من الحالات .

3- علاج البدانة وزيادة الوزن : حيث تعتبر مع الحمية الغذائية حجر الزاوية في علاج البدانة ، وذلك بحرق كميات لا بأس بها من الحريرات والسعرات الواردة للجسم.

ولها الدور الأول والأساسي للمحافظة على الوزن وثباته ، وذلك بالاستمرار اليومي على المشي .

4- علاج الآلام العضلية والمفصلية : حيث تؤدي إلى تليين وسهولة حركة ونشاط المفاصل واتساع مدى فعاليتها إضافة لارتخاء العضلات وليونتهامع تخفيف الشد والتشنج الذي كان بها ، وأيضاً تقوية تحمل العضلاتوالمفاصل.

5- علاج عسر الهضم ومتلازمات تشنج الكولون والإمساك المزمن ، حيث تساعد على حركة الأمعاء وتخفيف الآلام الكولونية إضافة لتخفيف الغازات والشعور بالانتفاخ والغثيان . مع تنظيم إفراغ الكولون .

6- تساعد في عملية التنفس الطبيعي بتقوية عضلات التنفس والعضلات الصدرية ، مما يزيد السعة الرئوية والتبادلات الغازية الدموية وبالتالي فعالية التنفس وتحسين وظيفة الرئتين في كثير من الأمراض التنفسية المزمنة.

والمهم في فائدة هذه الرياضة البسيطة الخفيفة أن يتعود عليها الإنسان وببرنامج شبه يومي أو أسبوعي بدون انقطاع ويمكن استغلال الوقت من خلال المشي بمراجعة بعض الكتب الصغيرة أو قراءتها أو حفظ القرآن ومراجعته أو بذكر الله تعالى ، وبذلك يرتبط مع الله عز وجل إضافة للفائدة الجسمية .

الرياضي و التي تعرضك للخطورة وهي:

لا تزاول رياضة المشي في الشوارع أو الأرصفة وخاصة في الليل ودون الإنارة . مواجهة السير. إذا كنت ترغب مزاولة رياضية المشي في الشوارع خاصة في الليل يجب ارتداء علامات مٌضيئة أو ُمشعة.

لا تزاول المشي الرياضي بمفردك و خاصة إذا كانت لديك مشاكل صحية كأمراض القلب و الأوعية الدموية (السكري - ارتفاع ضغط الدم و الكولسترول) تناول وجبة صغيرة قبل المشي (نصف ساعة) إذا كنت مصاباً بمرض السكري. لا تزاول رياضية المشي في الشوارع في وقت الظهر صيفاً و أثناء الغبار والرطوبة الشديدة .

لا تزاول المشي الرياضي في الشوارع المُلوثة بدخان السيارات و المصانع و يفضل المشي في الصباح الباكر أو في المساء المتأخر.

لا تزاول رياضة المشي تحت أشعة الشمس أو عندما تكون الشمس عموديةعلى الأرض
.تحذيرات والإرشادات:

يحب أن تتوقع مع بداية البرامج الرياضية ظهور حالات تشير إلى أن هناك أخطاء في طريقة أو أسلوب التدريب الرياضي حتى و إن كان اللاعب أو المُتدرب موفقاً في وضع ضربات القلب بالمعدل المطلوب حسب الاختبارات الفردية للتمرينات وذلك لعدم مُراعاة الظروف الجوية و اختلاف البيئة أو المنافسة، و تأتي هذه التحذيرات مع احتمال ظهور عوارض غير مرضية أثناء التدريب أو بعد التدريب ما بين (24-2) ساعة و العمل على الوقاية أو العلاج أو تخفيف الأداء أو المجهود في التدريب المُقبل.

لذا وعند ظهور الأعراض الناتجة عن المجهود البدني في أماكن الجسم المختلفة وحسب أهميتها إجراء الآتي:

اللون الأحمر:يجب مراجعة الطبيب و عدم الاستمرار بالبرنامج الرياضي .

اللون الأخضر: توقف عن التدريب مؤقتاً و مراجعة الطبيب .

اللون الأصفر: يمكنك العلاج بنفسك دون الرجوع إلى الطبيب و الاستمرار بالتدريب .

إرشادات و نصائح :

قبل البدء ببرنامج المشي الرياضي يتطلب مُراعاة الآتي:

ارتداء الملابس الرياضية المُناسبة لرياضة المشي و حسب الطقس(صيفاً و شتاءً).

تمرينات الإعداد البدني (الإحماء) قبل بداية برنامج المشي .

أداء تمرينات الاسترخاء (التهدئة) في نهاية برنامج المشي .

أداء بعض التمرينات التي تؤدي إلى تقوية العضلات و إطالتها.

للاستفادة يتطلب سحب أو شفط البطن للداخل أثناء المشي مع سهولة عملية التنفس .

يجب مراعاة الحقائق الآتية:

معرفة المسافة المقررة للمشي .

معرفة الفترة الزمنية لقطع المسافة .

معرفة عدد مرات التكرار لقطع المسافة .

معرفة فترات الراحة بين كل تكرار .

الرجوع للإرشادات و النصائح الطبية .

الرجوع إلى تمرينات الإحماء و التهدئة.

و أخيراً إليك هذه النصائح :

لا تقود سيارتك لمسافة أقل من مسافة كيلو متر واحداً عند أداء أعمالك اليومية .

اختر مكاناً بعيداً لسيارتك في المواقف لكي تقدر أن تمشي المسافة .

حاول أن تمشي مسافة كبيرة كل يوم عند أداء أعمالك اليومية في المنزل والعمل .

دائماً تجنب استخدام المصاعد الكهربائية للصعود إلى الأعلى و يفضل الصعود على السلالم و لا تنسى إذا كنت تقدر أن تركض لا تمشي, و إذا كنت تقدر أن تمشي لا تقف, و إذا كنت تقدر أن تقف لا تجلس, و إذا كنت تقدر أن تجلسلا تضطجع, و لا تنسى القول السائد (مارس الرياضة و استمتع بالسعادة و الصحة واللياقة.

الأخطاء في برنامج المشي:

المشي على الأمشاط طوال المسافة أو فترة المشي بدلاً من المشي على القدم كاملاً .المشي بخطوات بطيئة جداً و التي لا تعمل على إثارة القلب (الإثارة الفسيولوجية) المشي بدون ارتداء الحذاء المناسب لمزاولة المشي .

المشي و ارتداء الملابس الثقيلة و الداكنة و خاصة في فصل الصيف .

ارتداء الأحذية الخفيفة أو الأحذية التي لها كعب عالي (نساء).

المشي مع تغطية الأنف و الفم .

المشي مع تحريك الجذع جانباً أو المشي و اتجاه المشطين للخارج بدلاً من الأمام .

المشي مع سحب القدمين مع الأرض

المشي و التوقف بين فترة و أخرى دون الوصول للإثارة الفسيولوجية .

المشي مع عدم الانتظام بالتنفس الطبيعي .

تناول الأغذية الخفيفة أثناء المشي

عدم إتباع نظام غذائي متوازن مع أهداف برنامج المشي .

الانتظام و الاستمرار:

الانتظام و الاستمرار في رياضة المشي مهم جداً حتى تضمن الحصول على اللياقة الصحية و البدنية و النفسية

و يمكنك التوقع لنتائج مزاولة المشي بعد أسابيع و يتغير إحساسك و شعورك بتحسن حالتك الصحية و النفسية و البدنية و تصبح رياضة المشي جزء من جدولك اليومي الذي لا ترغب الخلاص منها.

و تذكر جيداً بأن في البداية سوف تواجه بعض الصعوبات و خاصة في فصل الصيف و في الجو الحار و الغبار, أو انشغالك بأعمالك و لذا يتطلب بأن ترتبط مع الأصدقاء و الزملاء أو الانضمام للأندية و مراكز الرياضة و اطلب المساعدة من الآخرين في مجال الرياضة و التغذية في وضع أهدافك لبرنامج المشي و حاول وضع وقت مناسب لمزاولة المشي الرياضي من جدولك اليومي و تغير خطواتكو مكان مزاولة المشي بين فترة و أخرى, و أخيراً اشترك مع الآخرين في المسابقات التي تُنظم بغرض المشي رياضة للجميع.

وفقا لدراسة جديدة نشرتها مجلة (علوم الروماتيزم) المتخصصة, أكد أخصائيو الطب والجراحة أن الرياضة خير وسيلة لتخفيف الآلام الناتجة عن التهاب المفاصل العظمى الذي يصيب الركبة.

فقد وجد هؤلاء أن التمارين الأرضية كالمشي, تخفف الألم وتحسّن القدرة على الحركة عند المرضى المصابين بالتهاب المفصل العظمى في الركبة, وهو أحد الأمراض المصاحبة للشيخوخة والتقدم في السن, ولكنه قد يظهر عند الشباب, ويحدث عندما تبدأ المفاصل بالبلى والتحلل مع الزمن أو عند إصابتها بالتلف جراء الرضوض

أو الجروح. وأشار الأطباء إلى أن أهم أعراض هذا المرض تتمثل في آلام المفاصل وتصلبها, مما يعيق الحركة الكاملة ويسبب العجز, وغالبا ما يخضع المصابين بالتهاب المفاصل العظمى في الأوراك لعمليات استبدال الورك الصناعية. وكشفت النتائج بعد تحليل تسع دراسات , تم فيها تتبع الأوضاع المرضية لحوالي 1633 شخصا, وعاداتهم الرياضية, عن أن الرياضة المعتدلة, وخصوصا المشي, تؤثر إيجابيا على المفاصل وتخفف آلامها وتصلبها, وتحسّن الوظائف الحركية عند المريض بشكل كبير. التمرينات تقلل احتمالات الإصابة بهشاشة العظام .

من ناحية أخرى في قال باحثون أن المشي لمدة أربع ساعات أسبوعيا قد يقلل بنسبة 04 في المائة احتمالات إصابة النساء بكسور الفخذ الناتجة عن هشاشة العظام .

ومن نبأ سار للنساء اللائي يخشين مخاطر العلاج التكميلي بالهرمونات خلصت الدراسة إلى أن مجرد المشي لمدة ساعة يوميا أو الجري ثلاث ساعات أسبوعيا يقدم نفس الحماية التي يوفرها العلاج بالهرمونات ضد الإصابة بكسور الفخذ.وبين ثلث البالغين الأمريكيين من سن 65 عاما أو أكثر الذين يسقطون كل عام تتسبب كسور الفخذ في أكبر عدد من الوفيات وفي أخطر المشاكل الصحية.

ويصاب أكثر من 300 ألف شخص سنويا بكسر في الفخذ.

وتظهر الدراسات أن المشي والجري يبطئان من فقد الكالسيوم في العظام وهو من الأسباب الرئيسية لهشاشة العظام.وقال الباحثون في احدث عدد من دورية المجلس الطبي الأمريكي أنهم درسوا حالة أكثر من 61 ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين40 و77 عاماً .وخلص الباحثون إلى أن السيدات اللائي زاولن المشي أو الجري أو قمن بتمرينات مشابهة كن أقل عرضة بكثير للإصابة بكسور في الفخذ على مدى 12 عاما. وقد يقلل العلاج بالهرمونات احتمالات الإصابة بهشاشة العظام لكنه يزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

قبل الشروع في ممارسة هذه الرياضة لابد من الإجابة على الأسئلة التالية ، وان كانت هناك إجابة بنعم فلابد من مراجعة طبيب قبل ممارسة رياضة المشي:-

هل عندك مشاكل في القلب؟

هل عندك آلام في الصدر أو اليد أو الرقبة أو الكتف عند ممارسة الرياضة؟

هل عندك شعور بالدوار أو الغثيان باستمرار؟

هل عندك مشاكل في التنفس بعد القيام بنشاط معين؟

هل أنت مصاب بمرض ارتفاع ضغط الدم؟

هل عندك مشاكل في العظام أو أربطة المفاصل؟

هل عمرك 50 أو أكبر ولم تقم بأي جهد رياضي من قبل؟

هل عندك مشكلة عضوية لم تذكر سالفا وتعتقد أنها تعارض ممارسة رياضة المشي؟

كيف تبدأ بالمشي:

لابد أن تختار مكان آمن ومناسب.

جد شخصا يشاركك ممارسة رياضة المشي.

لابد من شراء حذاء رياضي مريح.

البس ملابس رياضة قطنية مريحة.

ابدأ بالتدريج ولا تضغط على عضلاتك.

مارس الرياضة 3 مرات أسبوعياً على الأقل وكل أسبوع زد الفترة من 2-3 دقيقة .

ممارسة رياضة المشي.

قسم ممارستك لرياضة المشي إلى ثلاثة أقسام:

أول 5 دقائق : لابد من ممارسة تمارين التسخين حتى تنشط جسمك وعضلاتك .

وقت ممارستك لرياضة المشي: لابد أن تمشي بخطوات سريعة نسبياً.

آخر 5 دقائق: لابد أن تمش ببطء لإعادة ضربات قلبك لمعدلها الطبيعي .

مبادئ الأمان :

نحن نعلم أن الأمان بيد الله ولكن اتخذ بالأسباب وتوكل على الله .

مارس رياضتك في النهار أو الليل ولكن بمكان مضئ.

مارس رياضتك مع مجموعة من الأشخاص.

لا تضع سماعات بأذنيك أثناء المشي

مش ورأسك مرفوعة مع استواء ظهرك

ضع أولا كعب قدميك ثم الأصابع

مرجح يدك وأنت تمشي

من فوائد ممارسة رياضة المشي:

زيادة نشاطك وحيويتك.

شعورك بالراحة والسعادة.

تقليل التوتر والضغط العصبي .

يجعلك تنام بسهولة وبعمق.

يصقل العضلات ويقويها.

يوزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسماً متناسقاً.

يرفع معدل استهلاكك للسعرات الحرارية مما يساعد في إنقاص الوزن .

الحل الأمثل للتخلص من السمنة:

السمنة أصبحت داء بل من أكثر الأمراض انتشاراً وبشكل مخيف جداً لذلك لا بد من الحد من انتشار هذا المرض وذلك بالعمل على الوقاية لهذا المرض ولنبدأ بأنفسنا وأولادنا وكل أهلنا ولمن أصاب بالسمنة فالحل الأمثل للتخلص من السنة يكون :

إجراء كشف طبي كامل على الجسم لمعرفة نوع السمنة وحالة الجسم الصحية

تغيير نظام حياتنا تماما بحيث نقلل كمية الأكل بالتدريج ونهتم بنوع الغذاء وكمية السعرات فيه.

زيادة شرب الماء

الاهتمام بنوعية الغذاء والتركيز على الفواكه والخضار في كل وجبة

المشي والجلوس المعتدل؛ فقد ثبت أن الجلوس بطريقة صحيحة يحرق 100 سعرة حرارية ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان كيلو جرامين في الأسبوع

استخدام وسائل تخفيف وزن للأشخاص المفرطين في السمنة باستشارة طبية أما أصحاب السمنة من الدرجة الأولى، فالحل بالنسبة لهم هو مجاهدة النفس وإتباع المذكور من 1 إلى 3.

بل هذا كله علينا إتباع الهدي النبوي في تخفيف الوزن والمحافظة عليه، فقد قال ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه"، وقال ﷺ "بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه"، وقال تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) فديننا أعطانا أهم القواعد التي لو طبقناها لم نحتج لكل ما سبق.

خطوات بسيطة وسهله لحرق الدهون:

إن عمليات الأيض في كل واحد منا طبيعيا يحدث لها بطء مع تقدم العمر , فعند 40 عاماً تسطيع حرق من 100-300 سعر حراري في اليوم وذلك اقل مما كنت تحرقه في الثلاثينات ..هذا ما قالته باميلا الأستاذ المساعد في جامعة ميريلاند.. إليك هذه الخطوات التي ستساعدك على حرق الدهون أكثر ..

خذ خمسه:

خمسة دقائق من الرياضة كل صباح ...فكلنا لدينا ثيرموستات لعمليات الأيض. والتي يمكن تحويلها إلى اعلي والى أسفل .. والصباح هو أفضل وقت لتنشيطها. كل يوم هذه الثيرموستات الخاصة بك تنتظر الإشارات لتزيد السرعة وبالتالي فان كل ما كان بإمكانك إرسال إشارات أكثر كل ما كان أفضل ..وذلك بتنشيط الجسم كله برياضه مثل المشي صباحا ..

عبء جسمك بالوقود صباحا:

دراسات عديدة أثبتت أن الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام غالبا اصغر حجما من هؤلاء الذين ينسونها أو يتهربون منها.عمليات الأيض طبيعيا تبطئ بالليل ولكن يمكنك رفعها لأعلى صباحاً وذلك من خلال وجبة الإفطار .ولان كلا من مستوى النشاط الخاص بك وعمليات الأيض تقل في وقت لاحق من اليوم فوجبة الفطور شيء جيد لا بد من التعود عليه.

اشعر بالامتلاء مع الحبوب الكاملة الجيدة.

مثل الأرز البني وجنين القمح والخبز الأسمر ودقيق الشوفان.

والردة تجعلك تشعر بالامتلاء لفترة لأنها تأخذ وقت طويل للهضم من الكربوهيدرات البسيطة.

العضلات :

فالعضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون وانخفاض كتلة العضلة ممكن أن يكون واحد من الأسباب الرئيسية التي تبطئ التمثيل الغذائي.

كن قوياً مع البروتين..

أضف مثلاً بروتين قليل الدهون وعالي الجودة كالفراخ والسمك وبياض البيض إلى وجبتك ..وأنت بذلك سوف تساعد جسمك لحرق الدهون أسرع.

ولان البروتين يتطلب المزيد من الطاقة للهضم فانه يسرع عمليات الأيض والبروتين ضروري لضمان عدم فقدان الأنسجة العضلية...

حافظ على الرياضة المنتظمة يومياً..

في أي وقت تشاء من اليوم..كالمشي مثلاً في البداية لان هذا من شأنه أن يرفع اللياقة البدنية الخاصة بالقلب والأوعية الدموية. ثم يمكنك التبديل بين المشي تارة والجري تارة أخرى

قل نعم للزبادي:

في دراسة أجريت مؤخرا فقدت النساء اللاتي يتناولن 3 وجبات يوميا من الزبادي منخفض الدسم حوالي 60% دهون أكثر من اللاتي لا يتناولن. والوجبات الغذائية الغنية بالكالسيوم تقلل الإنزيمات المنتجة للدهون وتزيد الإنزيمات التي تفتت الدهون.

كن نشيطا بعد الأكل :

معدل التمثيل الغذائي في الجسم يزيد 10 % بعد تناول الطعام وفقط 5 ق من النشاط ممكن أن تزيد هذا لمده تصل إلى 3 ساعات في خلال 15 - 30 ق من تناول وجبه رئيسية أو خفيفة ثم قم بعمل 5 أو 10 ق من النشاط الحقيقي مثل طلوع السلم أو بعض تمارين القوه الخاصة بك أو قم بنزهة على قدميك.

أخيراً ...رشاقة الشاي الأخضر :

إذا قررت التبديل إلى الشاي الأخضر فلن تصبح فقط ذا صحة جيده وقوه لمكافحة الأمراض ولكن أيضاً سوف تنخفض دهون جسمك........

وفي دراسة للمجلة الأمريكية للتغذية أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر كل يوم لمدة 3 شهور فقدوا دهون كثيرة من أجسامهم أكثر ممن يتناولون الشاي الأسود...باحثون يابانيون آخرون يعتقدون أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر قد تساعد تقليل الدهون في الجسم.

حقيقة تخسيس الوزن عن طريق الأعشاب أو الخلطات:

مما يصاحب الرجيم عادة تناول ما يعرف بـ \"المسهلات\" قد تكون خلطات أو أدوية من الصيدلية أو خلطات على شكل شاي نعملها بالبيت تكون متكونة من مواد ملينة و مسهلة ...

اسمع كثير من البنات ينصحون بخلطة معينة على أنها تنقص الوزن عدة كيلو غرامات بعد تناولها مباشرة...و الحقيقة أن ما يحدث هو أنها تجعل الجسم يفقد ماءه و الذي يزن عادة عدة كيلوغرامات...

إذا لاحظتِ أن الخلطة التي تشربينها على شكل شاي تسبب لديك ما يشبه (الإسهال)أكرمكم الله وأعزكم.